

**Zum Wohlfühlen - Gesundheitsurlaub im Odenwald**

Vegetarisch fit!

Deutschland € 3,50 · Österreich € 4,00 · Schweiz sfr 6,90 · BeNeLux € 4,10 · Italien € 4,80 · Spanien € 4,80 · Griechenland € 4,80

01/2008

[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)

# Vegetarisch FIT!

Kochen und Genießen ohne Fleisch

**Jetzt neu:  
Kochschule**

Vegetarisch kochen  
Schritt für Schritt

Asiatisches  
Curry-Sprossen-Gemüse

**Einfach lecker!**

**42 Rezepte**

**Zwiebeln**

scharf und ,bissig'

**Heilende Wärme**

Die besten Therapien

**Ganz schön exotisch**

**Mango, Ananas & Co. in herzhafter Begleitung**

Heute kochen für morgen  
Gerichte gut vorbereitet

Garantiert vegan  
Rezepte ohne Milch und Ei

Menü des Monats  
Deftiger Hüttenschmaus



# Hier ist der Bär los!

Dezember/Januar

Deutschland € 5,00 • Österreich € 5,80 • Schweiz sfr 9,80 • BeNeLux € 5,90 • Italien € 6,90

[www.teddymagazin.de](http://www.teddymagazin.de)

TEDDY & CO.

01/2008

# TEDDY & CO.

Das meistverkaufte Bärenmagazin Deutschlands

**12 Schnitte**  
mit ausführlicher  
Arbeitsanleitung  
& Vorlagenbogen

**Best of the Best**  
Über 60 bärige  
Preise zu  
gewin-  
nen!

**Viktoria**  
von Margarete Nedballa



**Schwein Rosa**  
von Martina Krahn



**Mr. Ice Blue**  
von Katja Bredowski



## Imke

von Brigitta Hausdorf

Mit Schnitten von Brigitta Hausdorf: Imke • Sabine Kutner: Red Hot Chili • Tiekids: Weihnachtsmann • Martina Krahn: Rosa • Karin Schmah: Lutz • Hanna Bären: Wichtel • Ines Gajewski: Rosewood • Margarete Nedballa: Viktoria und Quackie • Katja Bredowski: Mr. Ice Blue • Martina Lehr: Bruder Tibbel



Ab sofort im Zeitschriftenhandel  
oder direkt unter  
[www.teddymagazin.de](http://www.teddymagazin.de)  
Telefon: 07 11/52 06-306



# Vorwort

## Ein glückliches neues Jahr



Liebe Leserinnen und Leser,

das neue Jahr ist da! Haben Sie es gut begonnen? Wir freuen uns, Ihnen für 2008 unsere **neue Kochschule** präsentieren zu können. Sie entsteht in Zusammenarbeit mit den Köchen von Campus Culinarius. An ausgewählten Gerichten zeigen wir Ihnen wichtige Tipps und Kniffe der vegetarischen Küche. Los geht es **ab Seite 36** mit Polenta-Ravioli an Rote Bete. Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen.

2008 ist natürlich auch ein Jahr der unterschiedlichsten Jubiläen. Vor genau 100 Jahren fand 1908 der erste **Welt-Vegetarier-Kongress in Dresden** statt. Und daher wird er auch 2008 wieder in der sächsischen Landeshauptstadt veranstaltet. Vom 27. Juli bis 1. August treffen sich vegetarisch und vegan lebende Menschen aus der ganzen Welt in Dresden. Auch Sie können dabei sein! Auf **Seite 33** berichten wir über diese außergewöhnliche Veranstaltung und wollen Ihnen Appetit machen, daran teilzunehmen.

Vielleicht haben Sie sich ja vorgenommen, 2008 noch mehr für Ihre Gesundheit zu tun. Wie wäre es mit einem Gesundheitsurlaub? Auf **Seite 54** stellen wir Ihnen das **Naturheilsanatorium Leser im Odenwald** vor. Das schöne Haus bietet eine Kur an, in der vor allem die vollwertige vegetarische Ernährung und gesundheitsfördernde Brausebäder im Mittelpunkt stehen. Klingt interessant? Fanden wir auch.

Kulinarisch reisen wir in dieser Ausgabe zum einen in die Berge, aber auch in exotischere Regionen. Beim **Menü des Monats auf Seite 10** können Sie einen echten Hüttenchmaus genießen, ganz so, wie er in einer uralten Berghütte in den Alpen serviert würde. Und **ab Seite 18** kochen wir mit Früchten wie **Papaya, Mango oder Ananas**. Wer lieber beim heimischen Gemüse bleibt, für den sind die **Gerichte mit Zwiebeln** gedacht. **Ab Seite 28** gibt es scharfe Leckereien, für die vielleicht hoffentlich keine Träne fließen muss.

Jetzt bleibt nur noch zu sagen: Wir freuen uns auf das neue Jahr mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser. Auf ein gutes Gelingen!

Herzlichst Ihre

*Heide Kerner*



Anzeige

WWW.  Hefe-Produkt GmbH  
info@  .de

# Gemüse- & Steinpilz-Hefebrühe



## Die lecker-leichten Tassensuppen

**Für den kleinen Hunger zwischendurch sowie als Basis für alle Gemüsegerichte und Suppen.**

**Rein vegetarisch, kalorienarm, cholesterinfrei ... und soooo lecker !**



**Exklusiv aus Ihrem Reformhaus**

**ohne Geschmacksverstärker**



18  
Exotische Küche



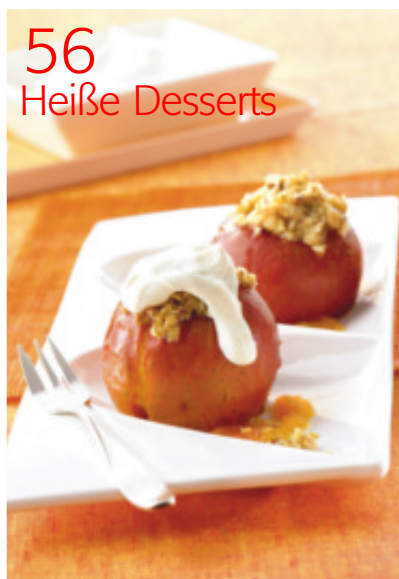
28  
Scharfe Zwiebeln



50  
Heute gemacht



10  
Hüttenschmaus-Menü



56  
Heiße Desserts



36  
Kochschule  
Step-by-Step



# Inhalt

## Essen und Genießen

### 10 Menü des Monats

Deftiger Hüttenschmaus für einen gemütlichen Abend

### 18 Zugereist

Exotische Früchte zu Gast • Herzhafte Gerichte mit Bananen, Ananas, Mango & Co.

### 28 Zwiebeln – scharf und ‚bissig‘

Deftige Gerichte mit den würzigen Allroundern

### 38 Garantiert ganz ohne...

... Milch und Ei • Die neue raffinierte, vegane Küche

### 50 Heute gemacht – für morgen mitgedacht

Leckereien, die auch am nächsten Tag im Büro noch toll schmecken

### 56 Immer eine Versuchung wert

Heiße Desserts für kalte Tage

## Gesundheit und Ernährung

### 44 Fein gewürzt

Gemüsebrühen – universelle Würzmittel • Sorten im Überblick

### 48 Wärmstens zu empfehlen

So hilft Wärme bei Schmerzen, Verspannungen und Infekten

## Extras

### 25 Großer Rezeptwettbewerb

Leckere Pastarezepte gesucht • hochwertige Preise winken den Gewinnern

### 33 Welt-Vegetarier-Kongress

Der Vegetarierbund lädt im Sommer nach Dresden ein

### 36 Kochschule: Gefüllte Nudeln mit Pfiff

Polenta-Ravioli an Rote Beete – Step by Step

## Aktuell

### 54 Naturheilsanatorium Leser im Odenwald

Gesundheitsurlaub mit vegetarischer Ernährung und Hydrotherapie

## Rubriken

### 6 Tipps & Trends

### 14 News

Neues aus Naturkostladen, Reformhaus, Supermarkt & Co.

### 16 Marktfrisch

Knollensellerie – die Wurzel des Geschmacks

### 24 Küchennews

### 26 Gutes in der Küche

Cashewkerne – eigentümliche Pöwernüsse

### 34 Küchenbasics

Zitruspressen für saure Fruchttchen

### 35 Impressum

### 42 Wellness & Kosmetik

### 43 Gewinnspiel:

Fünf „Gesundheitsvorsorge-Abos“ von Schneekoppe zu gewinnen

### 58 Leserforum

### 60 Buchtipps

### 62 Tierseite: Arme Flipper – Tierschützer gegen Delphinarien-Neubau

### 66 Rezeptverzeichnis

### 67 Vorschau & Herstellerverzeichnis

Foto: DAK / Hanuschke



## Studie „Küche und Kochen in Deutschland 2007“

# Vegetarisch ist Trend

Im Trend liegen gesunde und vegetarische Speisen, so ein Ergebnis der Studie „Küche und Kochen in Deutschland 2007“ der GfK Panel Services Deutschland. Die Befragung erfolgte nach 2003 und 2005 nun zum dritten Mal bei 5 000 Privathaushalten. Auffällig ist der weiterhin verstärkte Trend hin zu gesunder Kost. Insgesamt 72 Prozent der Befragten schätzen frische, selbst zubereitete Zutaten und lehnen industriell gefertigte Nahrungsmittel sowie Fertiggerichte ab. Besonders beliebt ist Salat, den drei von vier Befragten mindestens einmal pro Woche zubereiten. Auch die vegetarische Kochkunst hat aufgeholt. Insgesamt 36 Prozent der Befragten servieren wenigstens einmal wöchentlich fleischlose Kost, was einem Zuwachs von drei Prozent gegenüber 2003 entspricht.

## SlowBaking

### Qualität im Brotkorb



SlowBaking

Wer sich als Bäcker der SlowBaking-Bewegung anschließt, der setzt auf traditionelle handwerkliche Qualität bei seinen Backwaren. SlowBaking-Bäcker verzichten zudem konsequent auf alle Inhaltsstoffe, die einer traditionellen handwerklichen Herstellung widersprechen. So verwenden sie auch keine Konservierungsstoffe, chemisch-synthetischen Zusatzstoffe, künstliche Farbstoffe und künstliche Aromen.

Welcher Bäcker auf SlowBaking setzt, erkennen Sie am Logo: eine Schnecke mit einem Steinbackofen. Unter [www.slowbaking.de](http://www.slowbaking.de) gibt's zudem eine Liste aller beteiligten Bäckereien in Deutschland.



## Neu in Bamberg Bio-Restaurant Kornblume

„Mehr Genuss – mehr Leben“, – das ist das Motto des neuen Bio-Vollwert-Restaurants Kornblume

in Bamberg. Auf der Speisekarte stehen mehr als 40 Gerichte, von denen ein Großteil vegetarisch ist. Der Inhaber und Küchenchef Heino A. Mendoza legt besonderen Wert auf regionale Zutaten in Bio-Qualität. Außerdem bereitet er alle Speisen frisch zu. Die Kornblume bietet 50 Gästen Platz. Besonderes vegetarisches Schmankerl: die fleischlose „Lebenswurst“ – ein herzhaft würziger Brotaufstrich, der nicht nur zum Mitnehmen verkauft, sondern auch zum deftigen Bauernschmaus serviert wird.

Restaurant Kornblume, Kapellenstraße 22 (Wunderburg), 96050 Bamberg, Tel.: 09 51/ 9 17 17 60. Öffnungszeiten: Montag ab 17.30 Uhr, Dienstag bis Sonntag von 11.30 bis 14 Uhr und ab 17.30 Uhr.

## Veganes Rezept des Monats

präsentiert von Peta



Foto: Steve Lee / PETA

## Kartoffel- und Wildpilz Millefeuille

**Für 6 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 2-3 Std. Ruhezeit + 15 Min. Backzeit Pro Portion: ca. 340 kcal/ 1425 kJ, 5 g EW, 27 g F, 16 g KH, 4 g Ballastst.**

**Tomatencreme:** 8-10 Tomaten • 2 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer  
**Traubenkernöl-Vinaigrette:** 20 ml Balsamico • 60 ml Traubenkernöl • 2 TL frische Kräuter der Saison, klein gehackt • Salz • Pfeffer

**Millefeuille:** 50 g flüssige Margarine • 3 große Pellkartoffeln, gekocht • Salz • Pfeffer • 200 g gemischte Wildpilze, in dünne Scheiben ge-





## Risiko Herzinfarkt

### Mit Vollkorn vorbeugen

Erneut gibt es einen überzeugenden Beleg für die gesundheitsfördernde Wirkung von Vollkornprodukten. So stellten Forscher bei einer Meta-Studie fest, dass der tägliche Vollkornverzehr vor Herzinfarkt schützen kann. Personen, die täglich 2,5 Portionen Vollkornprodukte verzehrten, hatten ein um 37 Prozent geringeres Risiko, einen tödlichen Herzinfarkt zu erleiden als Personen, die weniger als 0,25 Portionen am Tag zu sich nahmen. Eine Portion entspricht zum Beispiel einer Scheibe Brot oder einem Schälchen Müsli. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung werden vier Portionen Vollkornprodukte am Tag empfohlen. *aid*

## Erfolg von Peta Verkauf von Stopfleber eingestellt!

Metro Cash & Carry, ein Unternehmen der Metro Group, beschloss im Oktober 2007 aufgrund einer Postkartenaktion der Tierrechtsorganisation Peta, sämtliche Stopfleberprodukte aus dem Sortiment zu streichen – und zwar aus Tierschutzgründen. Dieser Verkaufsstopp gilt für alle über einhundert deutschen Filialen.



Foto: EastWestmagling/ Fotolia

Auch regelmäßiger Sport mindert das Brustkrebsrisiko

## Hormonersatztherapie entscheidend

### Lebensstil beeinflusst Brustkrebsrisiko

Einfache Änderungen im Lebensstil von Frauen könnten bis 2024 eine von zehn Brustkrebskrankungen verhindern. Laut Cancer Research UK trage eine Verringerung des langfristigen Einsatzes der Hormonersatztherapie, mehr Fitness, weniger Übergewicht, weniger Alkohol und längeres Stillen dazu bei, 5.700 Brustkrebskrankungen pro Jahr zu verhindern. Der langfristige Einsatz der Hormonersatztherapie wurde als der wichtigste Risikofaktor identifiziert. Wichtig sei es auch, fünfmal in der Woche mindestens 30 Minuten Sport zu treiben. Zusätzlich sollten Frauen nicht mehr als zwei alkoholische Getränke am Tag zu sich nehmen. Zudem sollten Mütter ihre Kinder sechs Monate lang stillen. *pte*

*schnitten • 2 TL Margarine • 2 EL Sonnenblumenkernöl • 1 Schalotte • 1 TL Schnittlauchröllchen*

**Außerdem:** Backpapier

1. Für die Tomatensoße Tomaten über Kreuz einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, im Mixer verrühren und anschließend durch ein Sieb seihen. Soße 2-3 Std. stehen lassen, damit die Flüssigkeit verdunstet. Creme in eine Schüssel geben, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer unterrühren.
2. Für die Vinaigrette alle Zutaten in einen Behälter mit Deckel geben, gut durchmischen.
3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen und dieses mit der Hälfte der geschmolzenen Margarine bestreichen. Kartoffeln pellen, in kleine Würfel schneiden, gleichmäßig auf die Bleche verteilen und mit restlicher geschmolzener Margarine bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln mit Backpapier bedecken und im Backofen ca. 15 Min. backen.
4. Inzwischen Pilze in Margarine und Öl scharf anbraten und ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotte abziehen, fein hacken und mit Schnittlauch unter die Pilze rühren. Kartoffeln mit Pilzen auf Teller schichten: Zuerst Kartoffeln und dann Pilze, immer abwechselnd, so dass es vier Lagen Kartoffeln und drei Lagen Pilze ergibt. Mit Kartoffeln abschließen. Auf jeden Teller einen Klecks Tomatensoße geben und mit Vinaigrette beträufeln.

**Peta ist die weltweit größte Tierrechtsorganisation und setzt sich für Tiere und die vegane Ernährung ein. Infos unter [www.peta.de](http://www.peta.de).**

## Baum des Jahres 2008

### Walnuss macht das Rennen

Der Walnussbaum ist der Baum des Jahres 2008. Gleich zwei Dinge hat er von höchster Qualität zu bieten: edelstes Holz und beste Nüsse. Walnüsse sind reich an hochwertigem Eiweiß, gesunden Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien. [www.baum-des-jahres.de](http://www.baum-des-jahres.de)



## Schwarzer Tee

### Trotz Milch reich an sekundären Pflanzenstoffen

Je länger schwarzer Tee zieht, desto höher sein Gehalt an wertvollen Polyphenolen. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken vermutlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Krebs entgegen und stärken das Immunsystem. Ein Schuss Milch im Tee beeinträchtigt diesen positiven Effekt offenbar nicht. So lautet das Fazit einer Studie der Universität von Aberdeen, Schottland. Sie widerlegt damit frühere Studien, die ergaben, dass Milch den Gehalt an Polyphenolen reduziere. *aid*

vebu

## DER VEBU INFORMIERT

### Der VEBU auf der Grünen Woche!

Im Rahmen der Internationalen Grünen Woche in Berlin findet vom 23. bis 27. Januar 2008 die „Wellness Plus“ statt. Die Wohlfühlmesse für Körper, Geist und Seele öffnet ihre Pforten für Verbraucher und Fachpublikum. Sie präsentiert ihren Besuchern ein vielfältiges Angebot an Wellness-Produkten und Dienstleistungen aus den Bereichen Ernährung, Gesundheit und Fitness. Weitere Themenschwerpunkte sind Beauty, Spa und Reisen. Auch der VEBU ist mit von der Partie. Schauen Sie doch einmal am Informationsstand vorbei und bringen Sie Ihr Wissen rund um eine gesunde vegetarische Ernährung auf den neuesten Stand.

**VEBU: Tel.: 0 5 11/ 3 63 20 50 (Mo 11-15 Uhr, Do 13-18 Uhr)**  
**[www.vebu.de](http://www.vebu.de)**



Vegetarier-Bund  
Deutschlands e.V.

## Tabelle zur Vollwert-Ernährung

### Auf einen Blick

Sich gesund zu ernähren heißt, sich vollwertig zu ernähren. Denn nur frische, gering verarbeitete Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Vollkornprodukte haben die höchste Nährstoffdichte. Welche Lebensmittel gesundheitsverträglich sind, darüber informiert die „Orientierungstabelle Vollwert-Ernährung“, die der Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB) zusammen mit der Verbraucherzentrale NRW jetzt aktualisiert und überarbeitet herausgebracht hat. Von „sehr empfehlenswert“ bis „nicht empfehlenswert“ teilt die Tabelle alle Lebensmittel übersichtlich in vier Wertstufen ein. Die farbige, gefaltete DIN-A2-Tabelle kostet 4,80 Euro (inkl. Versand) und kann unter [www.ugb.de/vwe-tabelle](http://www.ugb.de/vwe-tabelle) bestellt werden oder direkt beim UGB-Verlag, Sandusweg 3, 35435 Wetzlar/Gießen, Fax: 06 41/ 8 08 96 50.

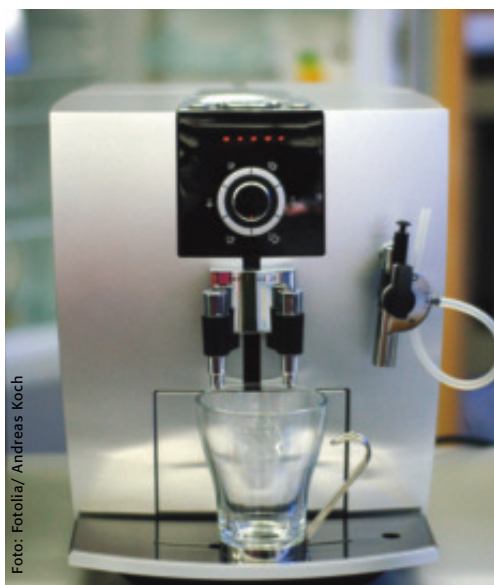


Foto: Fotolia/ Andreas Koch

## Kaffeevollautomaten

### Nach dem Entkalken gut spülen

Getränke aus Kaffee- und Espressovollautomaten können direkt nach dem Entkalken möglicherweise geringe Mengen der Schwermetalle Nickel oder Blei enthalten. Dies teilte das Verbraucherministerium Baden-Württemberg mit. Ein Gesundheitsrisiko gebe es aber nicht. Dennoch empfehlen die Experten, Geräte vor der Inbetriebnahme und nach dem Entkalken gründlich zu spülen. Die Lebensmittelüberwacher hatten insgesamt 17 Kaffee- und Espressovollautomaten untersucht. Bei neun Maschinen wurde der Grenzwert von 0,1 Milligramm Nickel pro Liter Kaffee beziehungsweise Heißwasser geringfügig bis deutlich überschritten. In drei Automaten ließen sich bei der Inbetriebnahme und nach dem Entkalken erhöhte Bleigehalte nachweisen. Nach längerem Gebrauch geben die Geräte kaum noch Nickel und Blei ab, da sich eine schützende Kalkschicht in den Rohrleitungen bildet. Diese wird beim Entkalken entfernt. aid



## Gemüse und Obst Nährstoffreich wie vor 50 Jahren

Die Behauptung, Gemüse und Obst enthalten heute weniger Nährstoffe als früher, hält sich hartnäckig. Eine ausreichende Nährstoffversorgung mit normalen Lebensmitteln sei deswegen nicht mehr möglich. Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln verwenden diese Argumentation häufig, um für ihre Produkte zu werben. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen jedoch, dass die Nährstoffgehalte in den letzten 50 Jahren unverändert sind. So hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei einem Vergleich des aktuellen Nährstoffgehalts von Karotten, Spinat, Tomaten, Äpfeln, Orangen, Weintrauben, Kartoffeln und Weizen mit Daten aus alten Nährwerttabellen keine Unterschiede gefunden. Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt auch die Eidgenössische Forschungsanstalt für Obst, Wein und Gartenbau in der Schweiz. aid



## Vollmilch im Test

# Qualität von Bio-Ware fast immer einwandfrei

Vollmilch enthält häufig weniger wertvolles MilCHFett als die vorgeschriebenen 3,5 Prozent. Die Qualität der ökologisch erzeugten Produkte war in einer aktuellen Untersuchung von Stiftung Warentest aber fast durchweg überzeugend. Die Mitarbeiter prüften im Labor 36 Proben Vollmilch, davon 19 pasteurisierte, 17 ultrahoch erhitze und exemplarisch eine laktosefreie Milch. In jeder dritten konventionell erzeugten Milch wurde der gesetzlich vorgeschriebene Fettgehalt von 3,5 Prozent nur knapp erreicht. Die sieben Bio-Produkte hingegen enthielten entsprechende Fettmengen. Zudem war Öko-Milch in der Regel rein und vollmundig im Geschmack sowie besonders reich an wertvollen Fettsäuren wie der konjugierten Linolsäure und Alpha-Linolensäure. aid



Anzeige

**Reformhaus**

Natürlich... schmeckt es besser

Das Reformhaus in Ihrer Nähe finden Sie hier:  
[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

**Vegetarische Produkte**  
Tee • Reformwaren • Müsli • etc.

Bad Rehburger Tee- & Nahrungsmittelfabrik  
31547 Bad Rehburg • Alte Poststr. 4  
Tel.: 05037/9696-0 Fax -26  
[www.naturversand24.de](http://www.naturversand24.de)

**Gratis Prospekt**



## Entwicklung des Fleischverbrauchs

# Weniger Fleisch auf dem Teller

Nach dem Krieg stieg der Fleischverbrauch hierzulande immer weiter an und erreichte 1990 seinen höchsten Stand. Seither geht es wieder leicht abwärts, der entscheidende Grund dafür dürfte weniger die zum Teil etwas steigenden Preise als vielmehr die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten sein: Es wird mehr Obst und Gemüse gegessen und auch Milchprodukte - allen voran Käse - legen in der Gunst der Verbraucher deutlich zu. Aber auch Tierkrankheiten wie BSE und Vogelgrippe oder Themen wie der Gammelfleischskandal spielen eine Rolle. Denn immer dann, wenn ein solches Thema durch die Medien ging, sank der Fleischeinkauf der Konsumenten deutlich. Zwar erholte er sich anschließend allmählich wieder, erreichte aber nicht immer die Mengen wie vor dem Rückgang.

## FÜR SIE ENTDECKT

# Gesund & lecker naschen

Naschen Sie gesund! Ideal dafür sind die Knabber-Snacks mit gerösteten Sojabohnen von Landgarten. Die knusprigen Bohnen schmecken aromatisch, enthalten z. B. 40 Prozent weniger Fett als Erdnüsse und sind sehr eiweißreich. Eine besonders feine Komposition sind die frisch gerösteten Sojabohnen der Sorten „Bio-Schoko-Soja“. Sie sind von feiner Milkschokolade, edelherber Zartbitterschokolade oder weißer Joghurtschokolade umhüllt. 35-g-Tüte für 99 Cent im Supermarkt



# Hüttenschmaus



**Der Winter kann so schön sein: Vor der Haustür lockt der Schnee zum Winterspaziergang, Schlittenfahren oder Ski-Langlauf. Draußen verzaubert die Schneelandschaft und drinnen die wohlige Kaminwärme – und unser Menü, das Ihnen unsere Köche wärmstens empfehlen.**



**Vorspeise****Käsesuppe mit Balsamico und Röggelchen-Croûtons****Für 4 Personen****Zubereitungszeit: ca. 35 Min.****Pro Portion: ca. 693 kcal/ 2901 kJ, 19 g****EW, 48 g F, 29 g KH, 2 g Ballastst.****Suppe**

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

40 g Margarine

40 g Mehl

200 ml trockener Weißwein

800 ml Gemüsebrühe

200 g Emmentaler, gerieben

200 ml Sahne

Salz, weißer Pfeffer, Muskat

500 ml Balsamico

3 EL Honig

2 Lauchzwiebeln

**Röggelchen-Croûtons**

2 Roggenbrötchen (vom Vortag)

40 g Margarine

**1.** Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zusammen in heißer Margarine glasig anschwitzen, mit Mehl anstäuben und mit Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Sahne und Käse zugeben und weitere 10 Min. köcheln lassen. Mit Gewürzen abschmecken.

**2.** Balsamico mit Honig auf die Hälfte einkochen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden. Für die Röggelchen-Croûtons Brötchen in Würfel schneiden und in zerlassener Margarine knusprig braten. Suppe in Schälchen anrichten und mit Balsamico-Honig, Röggelchen und Lauchzwiebeln garniert servieren.



Alle Fotos: M. Anselm; Rezeptentwicklung: Campus Culinarius; Gestirrt: IKEA; Serviette: Ihr

**Info**

Emmentaler ist ein Hartkäse, der ursprünglich aus der Schweiz stammt. Er gehört zu den bekanntesten Käsesorten Europas. Sein wohl typischstes Merkmal sind seine kirsch- bis nussgroßen Löcher. Sie entstehen während des Reifeprozesses. Junger Emmentaler schmeckt nussig-mild. Im ausgereiften Stadium hat er ein ausgeprägt würziges bis voll-aromatisches Aroma.



## Hauptspeise Schupfnudel-Kraut- Gröstl an Zwiebelsalat

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 1 Std.**

**Pro Portion: ca. 646 kcal/ 2706 kJ, 14 g**

**EW, 26 g F, 82 g KH, 11 g Ballastst.**

### **Zwiebelsalat**

500 g rote Zwiebeln

2 EL Rapsöl

2 EL Apfelessig

50 g Honig

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Bd. Lauchzwiebeln

### **Schupfnudeln**

500 g Kartoffeln

1 Ei

200 g Mehl

Salz, Muskat

500 g Weißkraut

2 EL Rapsöl

40 g Butter

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **Info**

Das Tiroler Gröstl ist ein traditionelles Resteessen. Es wird in einer Pfanne mit gehackter Zwiebel in Butterschmalz angeröstet. Man schmeckt es anschließend mit Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel und Petersilie ab. Ein Gröstl kommt meist mit einem Kraut-, Blatt- oder Rote-Bete-Salat angerichtet auf den Tisch.

**1.** Für den Salat Zwiebeln abziehen, in Achtel schneiden und im Rapsöl anbraten. Essig angießen. Honig und Gewürze zugeben und alles glasig dünsten, die Zwiebeln sollen aber noch Biss haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat kaltstellen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und bis zum Servieren aufbewahren.

**2.** Kartoffeln kochen und noch warm schälen. Kartoffeln durch die Presse drücken. Eier, Mehl und Gewürze zugeben und zu glattem Teig verkneten. Mit bemehlten Händen eine Rolle formen und Rolle in Scheiben schneiden. Aus den Scheiben

kleine Röllchen formen.

**3.** Reichlich Wasser in einem hohen Topf zum Kochen bringen, Schupfnudeln darin ca. 5 Min. sieden lassen und mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben.

**4.** Weißkraut in feine Streifen schneiden und im Rapsöl schnell kross braten. Schupfnudeln und Butter zugeben. Hitze zurücknehmen und vorsichtig braten, bis die Schupfnudeln goldbraun sind. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebelringe unter den Zwiebelsalat heben. Salat mit Schupfnudeln auf Tellern angerichtet servieren.





**Dessert****Topfenknödel mit  
Apfel-Walnuss-  
Kompott****Für 4 Personen****Zubereitungszeit: ca. 40 Min.****Pro Portion: ca. 497 kcal/ 2082 kJ, 18 g****EW, 17 g F, 64 g KH, 4 g Ballastst.****Apfel-Walnuss-Kompott**

2 große Äpfel

2 EL Zucker

60 g Walnusskerne, grob gehackt

5 EL Apfelsaft

**Nocken**

100 g Weißbrot, in Würfel geschnitten

250 g Quark (Topfen)

1 Ei

75 g Zucker

2 TL Vanillezucker

1 TL Orangenzesten

**Walnuss-Butter**

50 g Walnusskerne, gemahlen

40 g Butter

50 g Semmelbrösel

1 EL Puderzucker

**1.** Äpfel waschen, schälen, entkernen und achteln. Zucker karamellisieren lassen und Walnusskerne zugeben. Mit Apfelsaft ablöschen und Apfelstücke zugeben. Äpfel vorsichtig weich dünsten und abkühlen lassen.

**2.** Für die Nocken alle Zutaten miteinander vermengen und mit Esslöffeln zu Nocken abstechen. Nocken in reichlich siedendem Wasser ca. 5-10 Min. ziehen lassen.

**3.** Für die Walnuss-Butter gemahlene Walnüsse in einer Pfanne anrösten. Hitze zurücknehmen und Butter zugeben. Semmelbrösel und Puderzucker dazugeben und goldgelb braten. Topfenknödel in Semmelbröselbutter wälzen und mit Kompott angerichtet noch heiß servieren.

**Campus Culinarium – Kochen als Erlebnis**

Das Menü des Monats präsentiert Ihnen Campus Culinarium mit den Spitzenköchen Alexander Neuburger und Frank Leupold. Die beiden sind Meister des guten Geschmacks – und ihre Begeisterung für leckeres und raffiniertes Essen vermitteln sie am liebsten in ihren zahlreichen Kochkursen. Daneben bietet Campus Culinarium verschiedenste Dienstleistungen rund ums Kochen an wie Kochevents mit kleinen oder großen Gruppen, Eventcatering, Messe- und Konferenzcatering oder einen Menü- oder Buffetservice für private oder geschäftliche Anlässe.

**Kontakt:** Campus-Culinarium Kochschule und mehr, Konrad-Adenauer-Allee 18, 63128 Dietzenbach, Tel: 0 60 74/ 7 29 39 78, [www.campus-culinarium.de](http://www.campus-culinarium.de)





## Rein pflanzlich

Fischstäbchen und Hähnchen sind für Vegetarier tabu? Jetzt nicht mehr – denn von Pural gibt es die Klassiker ab sofort rein pflanzlich, auf Basis von Sojaprotein, Sonnenblumenöl und Weizen. Die „Fish Sticks“ sind pikant gewürzt und schmecken goldbraun angebraten zu Kartoffelsalat, Gemüse oder Reis. Genauso vielseitig verwendbar sind die „Hähnchen-Stücke“. Sie eignen sich kalt oder warm für Currys, Salate oder Sandwiches. 150-g-Packung „Veg. Hähnchen-Stücke“ für 2,20 €, 215-g-Packung „Veg. Fish Sticks“ für 2,69 € im Naturkostladen.



## Italienisches Temperament

Roberto Segalla – Italiener und Koch aus Leidenschaft – hat die neuen Gewürzmischungen von Heuschrecke entwickelt. „Arrabbiata da Roberto“ ist ein scharfer Mix aus Tomate, Cayennepfeffer, Knoblauch und Kräutern. Er peppt Soßen, Pasta, Reisgerichte und Eintöpfe auf. „Bruschetta da Roberto“ ist eine milde Mischung mit Kräutern, Kurkuma und Knoblauch. Sie passt besonders gut zu frischen Tomaten. 30-g-Dose „Arrabbiata da Roberto“ für 2,69 €, 30-g-Dose „Bruschetta da Roberto“ für 2,79 € im Naturkostladen.



## Dip hoch drei

Zum Dippen gibt's ab sofort etwas Neues: „Gourmet Dips“ von Tartex in drei leckeren Sorten. Die Variante „Gartenkräuter“ schmeckt pikant-würzig und ist lecker zu Ofenkartoffeln. Frisches Baguette und Gemüsesticks harmonieren gut mit dem Knoblaucharoma der „Ajoli“. Fehlt nur noch „Salsa“: ein mild-scharfer Dip für Tacos und Tortillas. Alle Sorten sind rein pflanzlich und auf der Basis von Soja hergestellt. 115-ml-Packung für 1,79 € im Reformhaus.



## Es grünt so grün

Mit den neuen Keimsaaten von A. Vogel BioSnacky kommt Abwechslung in den heimischen Sprossengarten. Die „Wellness-Mischung“ enthält Rotklee, Rettich, Mungobohnen und Linsen und ergibt knackige Sprossen für Salate, Dips und Gemüsegerichte. Neu sind auch die Broccoli-Sprossen. Sie bereichern die Küche nicht nur durch ihren würzigen Geschmack, sondern auch durch ihre gesunden Inhaltsstoffe. 40-g-Packung „Wellness-Mischung“ für 1,09 €, 30-g-Packung „Broccoli“ für 1,19 € im Naturkostladen und Reformhaus.





## FrISChe Frucht aufs Brot

„Fruttissima“ heißt der neueste Genuss von Schwartzau: ein Fruchtaufstrich mit vollem Aroma und wenig Zucker. Erdbeeren, Himbeeren, Aprikosen oder Kirschen werden nur ganz kurz erhitzt, sofort wieder abgekühlt und schonend weiterverarbeitet. Das Endprodukt enthält so wenig Zucker, dass es durchgehend gekühlt werden muss. Deshalb gibt es die Aufstriche nicht bei den Marmeladen, sondern im Kühlregal des Supermarktes. 250-g-Becher für 1,79 € im Supermarkt.



## Glutenfreies Bier

Bier trinken trotz Glutenunverträglichkeit – das macht das neue „Schnitzer-Bräu“ aus Hirsemalz möglich. Die Sorte „German-Hirse-Premium“ schmeckt vollmundig-würzig, fast wie das Original aus Gerste oder Weizen. Ein Schuss Zitronenlimonade verleiht dem „German-Hirse-Lemon“ eine spritzige Note. Beide Varianten sind in Bioqualität gebraut und enthalten weder Gluten noch Weizen. 0,33-l-Flasche für 1,67 € zzgl. 80 Cent Pfand im Reformhaus und Naturkostladen.

### NEU in Supermarkt & Co.

## Sonnenaroma

Sonnenverwöhnte Tomaten sind die Hauptzutat für die drei neuen Pastasosen von Oro di Parma. Verfeinert werden sie mit mediterranen Kräutern, Gartengemüse oder feurigen Peperoncini. Alle Varianten sind frei von Bindemitteln, Geschmacksverstärkern und Konservierungsstoffen. Sie schmecken nicht nur zu Pasta, sondern auch zu Reis und Gemüsegerichten. 320-g-Beutel „Pasta Sauce mit mediterranen Kräutern“, „Pasta Sauce mit Gartengemüse“ und „Pasta Sauce all Arrabbiata“ für 1,79 € im Supermarkt.



## Knusprig schokoladig

Gesund ernähren und trotzdem mal naschen – das geht mit dem neuen Vollkornkeks „Kornolé“ von Schneekoppe. Er ist halbseitig mit Schokolade überzogen und erhält seine angenehme Süße durch Fruchtzucker. Außerdem hat er einen niedrigen glykämischen Index. Er lässt also den Blutzuckerspiegel nur langsam steigen, was besonders für Diabetiker wichtig ist. Deshalb findet man den Keks im Diätregal. 125-g-Packung für 2,29 € im Supermarkt.



## Fleischfreier Genuss

Von Eden gibt es ab sofort vegetarischen „Kräuterschinken“ auf Basis von Sonnenblumenöl, Soja- und Ei-Eiweiß. Er schmeckt pikant-würzig und hat eine angenehme Konsistenz. In Scheiben geschnitten ist der Schinken ein leckerer Belag für Vollkornbrot und Brötchen. Gewürfelt verfeinert er Nudelgerichte, Aufläufe, Bratkartoffeln und Salat. 160-g-Packung für 2,69 € im Reformhaus.

Knollensellerie

# Die Wurzel des

Als Suppengemüse ist er unschlagbar. Und auch Soßen verleiht er Würze und Geschmack. Aber der Sellerie kann noch mehr: Er lässt sich braten, pürieren, hobeln und ist ganz nebenbei eine Wunderwaffe gegen Bakterien.



# Geschmacks

Schon im antiken Griechenland war der Sellerie bekannt und geschätzt. Der Dichter Homer besang die Knolle sogar in seinem berühmten Epos „Odyssee“. Lange Zeit wurde Sellerie nur als Arzneipflanze verwendet. Heute nutzt man die Pflanze vor allem als Gemüse und Würzmittel.

## Nahe Verwandte

Sellerie gibt es in zwei Varianten, die eng miteinander verwandt sind: als Stauden- und Knollensellerie. Beim Staudensellerie verzehrt man die dickfleischigen, würzigen Blätter, während beim Knollensellerie die aromatische Wurzelknolle in den Topf kommt. Sie hat eine dicke, raue Schale und trägt an der Oberseite langstieliges Blattgrün. Es erinnert an glatte Petersilie und eignet sich zum Verfeinern von Suppen und Soßen.

## Keine Chance für Bakterien

Sellerie hat einen stark würzigen Geruch und Geschmack, der durch eine besondere Mischung ätherischer Öle zustande kommt. Diese sorgt auch dafür, dass Bakterien und Pilze in Mund,

Rachen und Magen auf natürliche Weise abgetötet werden. Und auch der Darm bleibt gesund. Dafür sind aber nicht die ätherischen Öle, sondern die Ballaststoffe des Selleries verantwortlich. Viel Kalium, B-Vitamine und Folsäure liefert das Gemüse außerdem.

## Küchenpraxis

**Einkaufen:** Kaufen Sie kleine Sellerieknollen! Sie sind meist zarter und aromatischer als große Exemplare. Das Gemüse sollte keine Nebenwurzeln haben und sich fest anfühlen.

**Lagern:** Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt sich Sellerie bis zu zwei Wochen lagern. Am besten vorher in ein feuchtes Küchentuch einschlagen.

**Verwenden:** Sellerie eignet sich als Würzgemüse für Suppen und Soßen. Gehobelt lässt er sich gut für Salate verwenden, besonders in Kombination mit Früchten und Nüssen. Außerdem schmeckt die Knolle gedünstet als Gemüsebeilage oder paniert und gebraten als Sellerieschnitzel. Auch Selleriepüree ist lecker – entweder pur oder gemischt mit Kartoffeln.

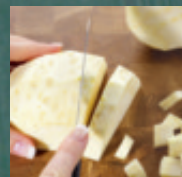
## Step-by-Step Sellerie richtig vorbereiten



**1.** Wurzel- und Blattansatz der Sellerieknolle abschneiden. Die Blätter lassen sich ähnlich verwenden wie Petersilie und verfeinern Suppen und Soßen.



**2.** Knolle mit einem scharfen Messer schälen.



**3.** Je nach Weiterverarbeitung in Scheiben oder Würfel schneiden oder raspeln. Sofort mit Zitronensaft beträufeln, sonst läuft der Sellerie dunkel an.

## Tipp

Je kleiner Sie Sellerie schneiden, desto mehr Aroma gibt er ab!

## Würzige Gerichte mit Sellerie

Rezepte für 4 Personen

### Gebratener Sellerie

**2 kleine Sellerieknollen** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **2 EL Butter** in einer Pfanne zerlassen und Sellerie hineingeben. Bei großer Hitze ca. 5 Min. kräftig anbraten. Je **1 TL grobkörnigen Senf, Honig und Weißweinessig** zugeben. Mit **Salz und Pfeffer** abschmecken. **1/2 Bd. Petersilie** waschen, trocken schütteln und fein hacken. Über den Sellerie geben.

### Cremiges Selleriepüree

**2 kleine Sellerieknollen** schälen und würfeln. Mit **100 ml Sahne** und **200 ml Gemüsebrühe** aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse so weich ist, dass es fast zerfällt. Fein pürieren, bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit zugeben. Mit **Salz, Pfeffer und Muskat** abschmecken. Zuletzt **2 EL geschlagene Sahne** unter das Püree heben.

### Waldorfsalat

**1 Sellerieknolle** schälen und mit **2 süßsauren Äpfeln** fein hobeln. Sofort mit **Zitronensaft** beträufeln. **2 Mandarinen** schälen, Fruchtfächer zerteilen und Filets halbieren. **2 EL Walnusskerne** grob hacken. Aus **150 g saure Sahne, 3 EL Mayonnaise, 3 EL Essig, Salz, Pfeffer und Zucker** eine Marinade rühren. Alle Salatzutaten mischen, mit Dressing übergießen und ca. 30 Min. durchziehen lassen.





Exotische Früchte zu Gast

# Zugereist

Exotische Früchte aus Übersee sind ,in'. Man findet sie heute in jedem Supermarkt. Und weil die Zugereisten so beliebt sind, gibt es sie inzwischen auch immer öfter in Bio-Qualität. Grund für uns, den beliebten Früchten eine ganze Rezeptstrecke zu widmen und Ihnen etwas Neues zu präsentieren.

Foto: T. Pirriem





Foto: Aus dem Buch „Bananen“, Foto: Ve

## Bananen-Gewürzsüppchen

### Sinfonie der Aromen

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: 1 1/2 Std. + 30 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 536 kcal/ 1143 kJ, 13 g EW, 22 g F, 65 g KH, 12 g Ballastst.**

#### Suppe

1/2 Zimtstange

je 1 Sternanis und Kardamom  
10 zerdrückte Koriandersamen

je 1 TL Cumin und Chilipulver

1/2 TL Kräutermeersalz

1 EL Olivenöl

70 g Lauch, in Röllchen

1/2 l Gemüsebrühe

2 reife Bananen, 50 ml Sahne

#### Einlage

1/2 Kochbanane

etwas Lauch

je 1 EL Tempuramehl und Salz

1/2 TL Chilipulver

Erdnussöl zum Frittieren

#### Quinoa-Tofu-Bällchen

50 g Quinoa

50 ml Möhrensaff

100 g Tofu, 1 Bd. Petersilie

1 EL Ingwer, fein gerieben

1 EL Ricotta

1 EL Grissini, gerieben

Pfeffer, Meersalz, 1 Eigelb

#### Außerdem

Backpapier

**1.** Für die Suppe alle Gewürze in einem Topf bei mittlerer Hitze

rösten. Olivenöl und Lauch beigegeben, kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Bananen schälen, klein schneiden, zur Suppe geben, aufkochen und bei geringer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen. Pürieren.

**2.** Backofen auf 80 °C (Umluft 60 °C) vorheizen. Kochbanane schälen, in feine Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. Blech mit Backpapier belegen. Bananen und Lauch mit Tempuramehl mischen und in 180 °C heißem Erdnussöl frittieren. Auf dem Backblech verteilen und im Backofen ca. 30 Min. trocknen. Salz und Chilipulver mischen, Frittiertes damit würzen.

**3.** Quinoa mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. In 500 ml Wasser ca. 5 min. sprudelnd kochen, abgießen, mit Möhrensaft aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Min. auf ausgeschalteter Herdplatte nachquellen lassen.

**4.** Petersilie klein hacken. Tofu, Quinoa, Ingwer, Ricotta, Grissini, Gewürze und Eigelb zusammen in einer Schüssel pürieren. Aus der Masse 8 gleich große Bällchen formen, in einer Pfanne in wenig Olivenöl braten. Suppe erhitzen. Sahne steif schlagen und unterziehen. Bällchen darauf anrichten und mit Frittiertem garniert servieren.



Foto: Alnatura

## Exotisches Curry

### Veganer Gaumenschmaus

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 448 kcal/ 1879 kJ, 9 g EW, 27 g F, 37 g KH, 9 g Ballastst.**

1 Zwiebel

1 Stange Lauch

3 Kartoffeln

1 große Aubergine

1 Knoblauchzehe

1 haselnussgroßes

Stück Ingwer

4 EL Rapsöl

100 g Cashewkerne, z. B.

von Alnatura

2 TL Curry

800 g Tomatenstücke aus

der Dose

Meersalz

Kreuzkümmel (Cumin)

100 g Aprikosen, gewürfelt

300 ml Kokosmilch

abziehen, Ingwer schälen und beides fein hacken.

**2.** Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Lauch, Kartoffel- und Auberginenwürfel und Cashewkerne einige Min. darin anbraten. Knoblauch, Ingwer und Curry zugeben und kurz anrösten. Mit Tomatenstücken ablöschen und mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Mit Deckel bei geringer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

**3.** Kokosmilch und Aprikosenwürfel zugeben und weitere 5 Min. garen. Mit Meersalz abschmecken und in Tellern angerichtet servieren.

#### Tipp

Dazu passt Basmatireis.



**1.** Zwiebel abziehen und fein würfeln. Lauch gründlich putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Aubergine putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Knoblauch



Foto: Unde Bens

## „Hawaiianischer“ Curryreis

### Kalorienarmer Genuss

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 339 kcal/ 1429 kJ, 15 g EW, 5 g F, 58 g KH, 6 g Ballastst.**

100 g Natur-Reis, z. B. von Uncle Bens

1 rote Paprika

1 kleine Chili

1 Chicorée

1/2 kleine Mango

1/4 frische Ananas

1/2 Bd. Lauchzwiebeln

1/2 TL Speiseöl

1 EL Currypulver

2 TL Schnittlauchröllchen

**1.** Reis nach Packungsanweisung ca. 10 Min. in Salzwasser garen. Paprika und Chili putzen, halbieren, entkernen und waschen. Paprika in grobe und Chili in feine Würfel schneiden. Chicorée putzen,



waschen, vier kleine Blätter zur Dekoration aufheben und Rest in feine Ringe schneiden. Mango schälen und Fruchtfleisch in Spalten vom Stein lösen. Ananas putzen, schälen, ‚Augen‘ entfernen, harten Mittelteil herausschneiden, Fruchtfleisch in Würfel schneiden und zusammen mit dem Fruchtfleisch der Mango würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.

**2.** Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Currypulver zugeben und kurz anrösten. Paprikawürfel, Chicoréeringe, Chili und Lauchzwiebeln zugeben und dünsten. Reis, und Früchte zum Gemüse geben und kurz miterhitzen. Curryreis auf Chicoréeblättern anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.



Foto: Aus dem Buch „Bananen“, Fona-Verlag

## Kochbananen mit Ananas und Spinat

### Sehr delikat

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min.**

**Pro Portion: ca. 343 kcal/ 1433 kJ, 5 g EW, 16 g F, 40 g KH, 8 g Ballastst.**

150 g frischer oder TK-Spinat

2 reife Kochbananen

Salz

1 Baby-Ananas

2 Tomaten

2 Schalotten

1 grüner Chili

2 EL Sesamöl

1 EL mildes Currypulver

100 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosnussmilch

1 cm Ingwerwurzel

**1.** Spinat verlesen oder auftauen lassen. Kochbananen schälen, schräg in 1 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 10 Min. bei schwacher Hitze kochen. Im Sieb abgießen.

**2.** Ananas putzen, schälen, ‚Augen‘ entfernen, harten Mittel-

teil herausschneiden und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Tomaten über Kreuz einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, Haut entfernen, entkernen und in Stücke schneiden. Schalotten abziehen und fein hacken. Chili putzen, waschen, entkernen und fein hacken.

**3.** Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Ananas- und Bananestückchen darin anbraten, bis sie leicht Farbe angenommen haben. Schalotten, Chilistückchen und Currypulver unterrühren, kurz mitbraten. Tomatenwürfel, Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben, aufkochen und so lange köcheln lassen, bis die Soße bindet. Ingwer schälen, reiben und mit Spinat unterrühren, nochmals kurz erhitzen. In Schüsseln angerichtet servieren.

### Tipp

Lecker mit Reis.





Foto: ProVamel

## Tofu-Pfanne mit Mango und Zuckererbsen

### Schnell und einfach

#### Für 2 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Min.

**Pro Portion:** ca. 380 kcal/  
1600 kJ, 21 g EW, 22 g F, 25 g KH, 4 g Ballastst.

200 g Zuckererbsen

3 Lauchzwiebeln

1 kleine Mango

2 EL Sonnenblumenöl

1 P. Tofu-Streifen, z. B. Poesta

von ProVamel

2 EL Sojasoße

Salz

Pfeffer

1. Zuckererbsen putzen und in 2 Min. bissfest kochen. Mit kal-

tem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

2. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Würfel schneiden.

3. Öl in einem Wok erhitzen und Tofu-Streifen darin ca. 2 Min. unter Rühren braten. Gemüse hinzufügen und weitere 2 Min. braten. Sojasoße untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Tipp

Zu Reis oder chinesischen Nudeln servieren.



#### Buchtip

#### „Krumme“ Früchte

In diesem Sach- und Kochbuch erfährt man alles über die Geschichte, den Anbau, die Ernte und die Verarbeitung von Bananen. Besonderen Wert legen die Autoren auf den Aspekt

des fairen Handels und auf die gesunden Eigenschaften der gelben Früchte. Das Buch enthält zudem jede Menge internationale Rezepte mit Bananen – viele davon vegetarisch. *Bananen. Geschichte – Anbau – Fairer Handel – Rezepte*, von Lucas Rosenblatt, Judith Meyer, Manfred Hailer, Fona-Verlag, 140 Seiten, 19,90 €. Erhältlich unter [www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)

## Ein Hauch Exotik



### Mango

Die aus Indien stammende Frucht gibt es in verschiedenen Farben, von Grün und Gelb bis Gelborange und leuchtend Rot. Ihr gelbes, zartes Fruchtfleisch schmeckt süß, gleichzeitig herb und pikant. Reife Mangos sind weich und verströmen einen intensiven Duft. Sie halten sich etwa zwei Tage an einem kühlen Ort. Unreife Früchte reifen bei Zimmertemperatur nach. Nach dem Schälen wird das Fruchtfleisch vom flachen Stein geschnitten. Mangos sind karotinreich und somit gut für Augen und Haut.

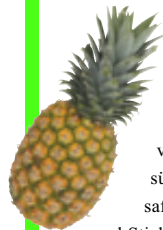
**Tipp:** Lecker in Salaten oder Soßen.



### Papaya

Ihre Heimat ist Südamerika. Reife Früchte sind an der goldgelben Schale zu erkennen, die auf Druck leicht nachgibt. Sie lassen sich zirka zwei Tage an einem kühlen Ort aufbewahren (nicht im Kühlschrank!). Im Inneren der Exotin befinden sich mehrere kugelige Samen. Man schabt sie beim Zubereiten einfach aus. Das lachsfarbene Fruchtfleisch der Papaya schmeckt süß und melonenartig. Ihr Enzym Papin regt die Verdauung an.

**Tipp:** Köstlich mit Käse (z. B. Mozzarella) als Vorspeise, in Suppen oder Cocktails.



### Ananas

Christopher Kolumbus entdeckte sie 1493 in der Karibik. Reife Ananas erkennt man am intensiven Duft, der sich vor allem am Stielansatz bemerkbar macht. Das gelbe, süßlich-säuerliche Fruchtfleisch ist sehr aromatisch und saftig. Um an das Innenleben zu kommen, müssen Blätter und Stielansatz sowie Schale entfernt werden. Auch der holzige Kern ist herauszuschneiden. Frische Früchte enthalten das eiweißspaltende Enzym Bromelin, das verdauungsfördernd wirkt.

**Tipp:** Schmeckt prima in Salaten, auf Pizzen oder in Mixgetränken.



### Bananen

Sie kommen ursprünglich aus Südostasien. Bananen werden unreif geerntet und reifen erst im Importland nach. Ihre komplexen Kohlehydrate sorgen dafür, dass Tryptophan ins Gehirn gelangt und dort das Glückshormon Serotonin produziert. Die Südfrüchte gibt es in verschiedenen Sorten: Mini-Bananen sind die süßesten und aromatischsten. Kochbananen eignen sich gut zum Frittieren und Braten. Obstbananen schmecken pur, im Salat, Dessert oder in herzhaften Gerichten.

**Tipp:** Obstbananen sind püriert, mit Mandelmus und Naturjoghurt verfeinert ein Gedicht.



### Kokosnuss

Die aus dem tropischen Melanesien stammende Exotin ist der Kern der Frucht der Kokospalme. Beim Kauf sollte man ihn schütteln und lauschen, ob es im Inneren gluckert. Hört man nichts, ist die Kokosnuss zu alt. Um an den aromatischen Inhalt zu gelangen, muss man durch zwei der drei „Augen“ mit dem Hammer einen Nagel schlagen und die Kokosmilch auslaufen lassen. Nun mit dem Hammer entlang der Narbe schlagen. Das weiße Fruchtfleisch schmeckt sehr aromatisch und ist reich an Magnesium und Phosphor.

**Tipp:** Verwenden Sie beim Kochen Kokosmilch aus der Dose!



Foto: iglo

## Spinat auf orientalische Art

Schön für Gäste

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 480 kcal/ 2009 kJ, 17 g EW, 8 g F, 77 g KH, 10 g Ballastst.**

2 Orangen  
200 ml Gemüsebrühe  
160 g Couscous  
1/2 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 TL Olivenöl  
10 g Rosinen  
1/2 TL Zimt  
2 TL Currypulver  
300 g TK-Blattspinat, z. B. von iglo  
2 TL Honig  
150 g Joghurt  
Salz  
Pfeffer

1. Orangen schälen, filetieren und Saft dabei auffangen. Gemüsebrühe aufkochen, Couscous hinzufügen und nach Packungsanweisung quellen lassen.

2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Im heißen Öl glasig schwitzen. Rosinen, Zimt und Curry zufügen und kurz mitbraten. Blattspinat und 100 ml Wasser zugeben, zugedeckt ca. 15 Min. erwärmen und kurz aufkochen lassen. Dabei mehrmals umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

3. Honig, Joghurt und aufgefangenen Orangensaft untermischen. Orangenfilets auf dem Couscous anrichten und zusammen mit Spinat servieren



Foto: Ostmann

## Exotisches Ananas-Chutney

Vegan

**Ergibt ca. 2 Gläser à 250 ml**

**Zubereitungszeit: ca. 60 Min.**

**Pro Glas: ca. 566 kcal/ 2371 kJ, 4 g EW, 1 g F, 129 g KH, 6 g Ballastst.**

520 g frische Ananas  
200 g Papaya  
4 Zwiebeln  
100 ml Zitronenessig  
100 ml Obstessig  
150 g Zucker  
2 EL Zitronensaft  
40 g Rosinen  
2 EL Ingwer, gemahlen  
3 TL Currypulver, z. B. von Ostmann  
1 TL Cayennepfeffer  
1 Msp. Einmach-Hilfe

1. Ananas und Papaya schälen, halbieren, Ananasstrunk und Papayakerne entfernen. Zwiebeln abziehen und mit Ananas und Papaya in Würfel schneiden.

2. Essig mit Zucker und Zitronensaft zum Kochen bringen, Ananas-, Papaya- sowie Zwiebelwürfel, Rosinen und Ingwer zugeben, mit Curry und Cayennepfeffer abschmecken und bei milder Hitze ca. 45 Min. dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Einmach-Hilfe einstreuen, das Chutney in vorbereitete Gläser füllen und gut verschließen.







Foto: Knorr

## Papaya-Gurken-Salat mit Mozzarella

### Toll fürs Buffet

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 163 kcal/ 685 kJ, 8 g EW, 6 g F, 17 g KH, 2 g Ballastst.**

450 g Papaya  
1 Salatgurke  
125 g Mozzarella light  
1 Btl. Salatkräuter, z. B. Salatkrönung  
„Französische Art“ von Knorr  
1 EL Rapsöl  
1/2 TL Honig  
2 Stiele Zitronenmelisse  
4 Scheiben Vollkorntoast

1. Papaya halbieren und Kerne mit einem Löffel heraus-schaben. Fruchthälften schälen und in dünne Spalten



schneiden.

2. Gurke schälen, der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden.

3. Papaya, Gurken und Mozzarella auf einer Platte oder Teller verteilen. Salatkräuter mit 5 EL Wasser, Rapsöl und Honig verrühren und über den Salat träufeln.

4. Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und auf dem Salat verteilen. Brot toasten und dazu servieren.



Foto: Knorr

## Ananaskompott mit Meerrettich

### Scharf-süße Kombination

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**+ 30 Min. Kühlzeit**

**Pro Portion: ca. 77 kcal/ 323 kJ, 0 g EW, 2 g F, 12 g KH, 1 g Ballastst.**

500 g Ananas  
50 g Schalotten  
1 EL Keimöl  
1 EL Zucker  
50 g Meerrettichwurzel  
1 Btl. Kräutermischung, z. B. Salatkrönung „Zwiebel-Kräuter“ von Knorr  
evtl. Salz  
Chilipulver  
1/2 Bd. Petersilie

1. Ananas putzen, schälen, ‚Augen‘ entfernen, harten

Mittelteil herausschneiden, Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Schalotten abziehen und würfeln.

2. Keimöl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin 5 Min. glasig dünsten. Ananas, Zucker und 100 ml Wasser dazugeben und weitere 5 Min. dünsten.

3. Meerrettich schälen und reiben. Kräutermischung und Meerrettich unter das Ananaskompott heben und abkühlen lassen. Nach Belieben mit etwas Salz und Chilipulver abschmecken. Petersilie waschen, trockenschütteln, grob hacken und unterheben.





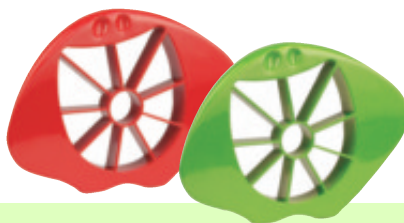
## Bestechend

Zum perfekten Dinner gehört stets auch eine tolle Tischdeko. Dafür machen sich Blumen und Pflanzen besonders gut. Diese sind in der Kastenvase „big“ von Montana schnell in Szene gesetzt. Ein paar Steine in die Vase füllen, oben drauf jeweils einen kleinen stacheligen Kaktus platzieren und schon ist zum Beispiel ein Kakteengarten fertig. Tipp: Macht sich besonders gut für ein mexikanisches Menü. Die Vase gibt's in den Größen 18 und 22 Zentimeter. Im Fachhandel für 14 bzw. 16 €.



## Keine Panik

Koch-Anfänger aufgepasst: Damit auch wirklich nichts schief geht beim Lauch putzen oder Tomaten blanchieren, gibt's das kleine Küchen-ABC. Es kommt immer dann zu Hilfe, wenn Rezepttexte auch richtig verstanden werden sollen. Das Handbuch erklärt nicht nur die wichtigsten Kochvokabeln von A bis Z, sondern auch, welchen Sinn einzelne Vorbereitungen und Arbeitsschritte haben. *Das kleine Küchen-ABC von Barbara Rias-Bucher und Heike Herold, Hölker-Verlag, 192 Seiten, 9,95 €*



## Schnell & einfach

Für alle, die frisches Obst mögen, aber nur ungern schnippeln, gibt's „Tyler“ von Koziol. Der lustige Apfelfeiler in den Farben Rot und Grün bringt mit nur einem Handgriff blitzschnell fruchtigen Genuss. Er zerteilt und entkernt die Frucht in einem Schritt. Dafür braucht man „Tyler“ nur oben auf den Apfel zu setzen und mit beherztem Griff nach unten zu drücken. Besonders bei größeren Mengen Apfelstückchen, z. B. für Obstkuchen, ist man froh, wenn einem der flinke Helfer zur Seite steht. Im Fachhandel für 8,95 €.

## Küchentipp

### Ohne Anbacken

Aufläufe setzen in der Form nicht so sehr an, wenn Sie diese zuvor erwärmen und erst danach die Zutaten einfüllen.



## Tropffrei

Ein edler Wein will gut dekantiert sein. Störend ist nur der an der Flasche herunter laufende Tropfen. Für ungetrübten und entspannten Trinkspaß sorgt Screwpull mit dem neuen Ausgießer „WA-125“. Sein wahres Können zeigt er durch einen kleinen Handgriff des Weinliebhabers: Die lebensmittelechte Folie wird von der abgerundeten Seite aus eingerollt und bis über die Mitte in den Flaschenhals gesteckt. Die Kante der Folie schneidet beim Ausgießen des Weines die Flüssigkeit und beugt Tropfenbildung nach dem Einschenken vor. Nach seinem Einsatz ist der Ausgießer leicht zu reinigen. Im Fachhandel, 5-er Set für 6,95 €.





## Rezeptwettbewerb

# Pastarezepte gesucht

### So geht's:

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept inklusive Zutatenliste und Zubereitung an Redaktion Vegetarisch fit!, Stichwort „Rezeptwettbewerb“, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn, oder per Fax an 0 18 05/ 74 52 08. Einsendeschluss ist der 31. Januar 2008. Es gilt das Datum des Poststempels. MitarbeiterInnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Bei Fragen können Sie sich gern an die Redaktion wenden unter Tel.: 0 18 05/ 74 52 07



Mögen Sie lieber einen deftigen Nudelauflauf, Pasta mit einer aromatischen Gemüsesoße oder einen Salat? Wenn Sie uns Ihr liebstes Nudelrezept verraten, winken Ihnen tolle Preise. Die leckersten Gerichte werden nämlich von der Redaktion gekürt. Teilnehmen kann jeder, der uns ein selbst ausgedachtes Rezept zuschickt, das sich voll und ganz um die Nudel dreht. Dabei kann es sich sowohl um kalte als auch warme Gerichte handeln. Ausgenommen sind Gerichte mit Fertig-Produkten wie Pastasauce, Frische-Nudeln, Fertigsauce zum Anrühren oder Mikrowellenprodukte. In der Aprilausgabe von „Vegetarisch fit!“ präsentieren wir dann die sechs besten Nudelgerichte mit Rezept und Foto.

## Das können Sie gewinnen:

### Hauptgewinn



Als Hauptpreis winkt eine hochwertige „kMix Küchenmaschine“ von Kenwood. Sie ist mit einer Edelstahlschüssel ausgestattet, die ganze 4,6 Liter fasst. Ihr planetarisches Rührsystem garantiert eine optimale Verarbeitung aller Zutaten. Über den Regler lässt sich die Geschwindigkeit ganz nach Bedarf einstellen. Und damit auch nichts schiefgeht, verfügt die Maschine über eine Abschaltautomatik. Zur Ausstattung gehört außerdem ein Patisserie-Set, bestehend aus K-Haken, Teighaken und Ballonschneebesen. Zusätzlich zum Schüssel-Anschluss ermöglicht ein zweiter Niedrigrehzahl-Anschluss an der Stirnseite der Maschine den Betrieb verschiedener Pastaaufsätze. Im Fachhandel für 499 €. Infos unter [www.kenwoodworld.de](http://www.kenwoodworld.de)

Pasta lässt sich prima mit verschiedenen Zutaten kombinieren. Ob eine Soße mit leckeren Kapern oder ein Nudelsalat mit Oliven – mit dem „Gourmet-Paket“ von Kattus können Sie neue kreative Rezepte ausprobieren. In jedem Paket stecken feinste Delikatessen wie mild-saure Kapernäpfel, Oliven mit feuriger Jalapenopaste, Kapern in Meersalz und verschiedene Pastasorten. Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie das ganze Aroma des Südens! Produkte im Supermarkt erhältlich, Wert pro Gewinn ca. 30 €.



### 4., 5. + 6. Preis

### 3. Preis



Das „Küchenhelfer-Set“ von Rösle ist für Pasta-Fans genau das Richtige. Es enthält ein Teigrädchen zum Zubereiten von allerlei Pasta. Mit dem Spaghettiheber lassen sich die Nudeln anschließend bequem aus der Schüssel heben. Mit von der Partie sind eine Knoblauchpresse sowie ein Saucenlöffel. Was auch nicht fehlen darf, ist der stabile Parmesanbrecher, der mühelos Hartkäse in Stücke bricht. Denn: Ohne Käse obendrauf wäre die Pasta nur halb so lecker. Im Fachhandel, Gesamtwert 140 €.

### 2. Preis



Der Pastatopf „Allegra“ von Fissler ist der perfekte Topf, wenn's um Nudeln geht. Er verfügt über einen Siebeinsatz, mit dem sich die Nudeln nach dem Kochen ohne viel Aufwand aus dem

Topf heben lassen. Der induktionsgeeignete CookStar-Allherdboden. Er verteilt die Hitze optimal und spart dadurch Zeit und Energie. Der Sichtkochdeckel aus hochwertigem Gütéglass und die backofenfesten Edelstahlgriffe machen den Topf perfekt. Zudem besticht „Allegra“ mit seinem hochwertigen Dekor in Form einer Spaghettinudel. So macht Pastakochen richtig Spaß.

Im Fachhandel für 139 €.



### Äpfel und Kerne

Cashewkerne kommen ursprünglich aus Südamerika. Sie wachsen an bis zu zehn Meter hohen Bäumen. Der Cashewbaum trägt birnenförmige Früchte, die so genannten Cashewäpfel. Diese Scheinfrüchte werden bei Reife gelborange bis rot und eignen sich prima zum Zubereiten von Fruchtsaft und Marmelade. Am unteren Ende des „Apfels“ sitzt die eigentliche Frucht, die „Elefantenlaus“. In ihr versteckt sich der Kern. Ihre Schale ist sehr hart und ungenießbar. Der Kern selbst ist mit einem braunen Häutchen versehen. Cashewkerne kommen jedoch ohne das Häutchen in den Handel. Sie schmecken süßlich, buttrig und sind im Vergleich mit anderen Nüssen sehr weich. Da es pro Frucht nur einen Kern gibt, sind Cashews relativ teuer.



### Kleine Kraftpakete

Wie alle Nüsse liefern auch Cashewkerne viel Energie. Ihr Eiweißgehalt ist mit 17,5 Prozent sehr beachtlich. Darüber hinaus haben die Kerne den höchsten Magnesiumgehalt aller Nüsse. Sie enthalten zudem mehrfach ungesättigte Fettsäuren und wirken vorbeugend gegenüber Herzkrankheiten. Für Vegetarier besonders interessant: In den Nüssen stecken neben Kalzium und B-Vitaminen auch viel Eisen. 100 Gramm Cashewkerne enthalten 4,1 Milligramm Eisen. Der Tagesbedarf eines Mannes liegt bei 10 Milligramm, der von Frauen bei etwa 15 Milligramm.

## Cashewkerne

# Powernüsse

Botanisch gesehen sind sie die eigentümlichsten aller Nüsse. Aber nicht nur ihre Nierenform macht sie zu etwas Besonderem, sondern auch ihr Geschmack und das, was in ihnen steckt.

## Pfannkuchen mit Spinatfüllung

1 Person, ca. 20 Min.

**Teig:** 1 Ei · 125 ml Milch · Salz · 100 g Weizenmehl · 1 EL Pflanzenöl **Füllung:** 25 g Cashewkerne · 75 g Mais aus der Dose · 1 TL Sojaöl · 1 EL Zwiebel · 1 Knoblauchzehe · 100 g TK-Blattspinat, z. B. von Iglo · 1 TL Sojasoße · Pfeffer · Schnittlauch



1. Für den Teig Ei und Milch mit einer Prise Salz verquirlen. Mehl nach und nach dazugeben und alles gut verrühren.
2. Für die Füllung Mais in einem Sieb gut abtropfen lassen. Cashewkerne halbieren, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Öl in die Pfanne geben und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Sobald die Zwiebeln glasig sind, Blattspinat zugeben und alles kurz anbraten. Mais, Sojasoße und Cashewkerne dazugeben und mit Pfeffer abschmecken.
3. In einer zweiten, mit Öl ausgestrichenen heißen Pfanne nun Pfannkuchen ausbacken und diese auf einen Teller geben. Gemüse auf den Pfannkuchen verteilen, zusammenklappen und mit Zahnstocher feststecken. Mit Schnittlauch garniert servieren.

## Küchenpraxis

**Einkaufen:** Die Kerne sind ganz oder als Bruch erhältlich. Cashewkerne sollten nicht ranzig riechen, sonst sind sie alt. Kaufen Sie lieber ungeröstete Kerne, so können Sie erkennen, ob die Nüsse vielleicht schon „überfällig“ sind.

**Lagern:** Bewahren Sie Cashews an einem trockenen Ort auf. Sie sind mehrere Monate haltbar.

**Zubereiten:** Cashews schmecken pur sehr lecker. Sie passen zu vielen asiatischen Reis- und Nudelgerichten. In einer Pfanne ohne Fett geröstet und über den Salat gestreut sind sie ein Gedicht. Die Kerne eignen sich auch prima zum Backen.

## Rund um die Nuss



Das nussig, süßliche Cashewmus von Eisblümerl eignet sich besonders gut zum Backen sowie zum Verfeinern von Süßspeisen. Im Naturkostladen 250-g-Glas für 5,99 € erhältlich.



Ein besonders leckeres Pesto Genovese mit Cashewkernen hat Gourmondo im Sortiment. Erhältlich unter [www.gourmondo.de](http://www.gourmondo.de), 190-g-Glas für 3,19 €.

Cashewkerne in Bio-Qualität gibt's von Davert. 100-g-Tüte im Naturkostladen.





# Lust auf was Neues?



Bitte ausfüllen, abtrennen und einsenden!

## Jetzt im Mini-Abo testen - zum Vorzugspreis!

Sie sparen mit diesem Angebot über 30% gegenüber dem Einzelverkaufspreis!

### Vegetarisch FIT!

- alles zur gesunden Ernährung
- Tipps und Infos rund um den fleischlosen Genuss
- viele leckere Rezepte

Monatlich im  
Zeitschriftenhandel  
für nur 3,50 €



Ich möchte Vegetarisch Fit! testen:  
3 Ausgaben zum Preis von nur 6,90 €

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Ja, ich will die nächsten drei Vegetarisch FIT!-Ausgaben für nur 6,90 € haben.

Nachdem ich die dritte Ausgabe erhalten habe, kann ich 10 Tage prüfen, ob ich Vegetarisch FIT! weiter beziehen möchte. Lasse ich in dieser Zeit nichts von mir hören, erhalte ich Vegetarisch FIT! für 12 Ausgaben zum Vorzugspreis von 40,20 € (Ausland 48,00 €). Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer. Ich gehe kein Risiko ein, denn die Belieferung kann ich jederzeit durch eine kurze Mitteilung beenden. Das Geld für bereits bezahlte, aber noch nicht gelieferte Ausgaben, bekomme ich selbstverständlich zurück.

www.vegetarischfit.de, E-mail: [partner@zenit-presse.de](mailto:partner@zenit-presse.de)  
Tel.: 07 11/72 52-108, Fax: 07 11/72 52-333

X

Unterschrift

VF018M

Vertrauensgarantie: Dies ist ein Angebot der PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH, Geschäftsführer Klaus Hoof, Uwe Reynartz, Julius-Hölder-Str. 47, 70597 Stuttgart, HRB 10413. Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb 2 Wochen ohne Begründung bei ZENIT Pressevertrieb GmbH, Uwe Bronn, Postfach 810640, 70523 Stuttgart, auf dauerhaftem Datenträger oder durch Rücksendung der erhaltenen Hefte widerrufen kann. Diese Frist beginnt einen Tag nach der Absendung der Bestellung. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.

Bestelladresse: Leserservice Vegetarisch FIT! · Postfach 810640 · 70523 Stuttgart,  
Tel.: 07 11/72 52-269 · Fax: 07 11/72 52-333 · E-Mail: [partner@zenit-presse.de](mailto:partner@zenit-presse.de)  
Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer.

Sollte es wider Erwarten einmal zu Beanstandungen kommen, können Sie sich jederzeit unter folgender Anschrift an mich wenden.  
PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH,  
Heiko Christensen, Julius-Hölder-Str. 47 in 70597 Stuttgart.



Würzige Allrounder

# Scharf und ‚bissig‘

Ohne sie geht in der Küche meist gar nichts – Zwiebeln. Ihr scharfes Aroma sorgt nämlich erst für die richtige Würze. Ob Suppe, Salat oder Soße – Zwiebeln sind wahre Allrounder.

## Kleines Zwiebel-1mal1



**Rote Zwiebeln** sind vor allem prima, wenn es um die Optik geht. Sie verschönern, fein geschnitten, z. B. Salate. Da sie mild sind, lassen sie sich auch roh genießen.



**Küchenzwiebeln** schmecken scharf. Sie eignen sich prima für Suppen und Soßen oder geben Bratkartoffeln den letzten Pfiff.

### Gemüsezwiebeln

wiegen bis zu einem Kilogramm und haben einen milden Geschmack. Sie eignen sich hervorragend zum Füllen und Überbacken.



**Lauchzwiebeln** haben ein frisches und mild-würziges Aroma. Sie sind ideal für Salate und leichte Gemüsegerichte.

**Weißer Zwiebeln** werden je nach Größe auch Perl- oder Silberzwiebeln genannt. Sauer eingelegt sind sie ein Klassiker für Vorspeisen. Sie schmecken aber auch geschmort.



**Schalotten** schmecken intensiv nach Zwiebeln, sind aber nicht so scharf im Geschmack. Mit ihnen lässt sich allerlei Gemüse, Tofu oder Seitan anschmoren.





Foto: Du darfst

## Zwiebelsuppe

### Würzige Schlemmerei

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 208 kcal/ 873 kJ, 9 g EW, 12 g F, 15 g KH, 3 g Ballastst.**

4 Zwiebeln

2 TL Öl

1 l Gemüse Bouillon

Salz

Pfeffer

2 Scheiben Toastbrot

2 Scheiben Schmelzkäse, z. B. von Du darfst

**1.** Backofengrill vorheizen. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und diese in einem Topf im heißen Öl glasig dünsten. Gemüse Bouillon zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Zwiebelsuppe in zwei ofenfeste Tassen geben, Toastwürfel auf der Suppe verteilen und den Käse darüber legen. Unter dem Grill überbacken und heiß servieren.



Foto: CIMA-Bestes vom Bauern

## Zwiebel-Pickles

### Auf Vorrat

**Ergibt ca. 4 Gläser à 750 ml**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**+ 1 Tag Ruhezeit**

**Pro Glas: ca. 124 kcal/ 519 kJ, 5 g EW, 1 g F, 17 g KH, 8 g Ballastst.**

1 kg Zwiebeln

100 g Salz

2 Zimtstangen

2 TL Senfkörner

750 ml Weißweinessig

**1.** Zwiebeln abziehen, Wurzelansatz jedoch nicht entfernen (damit sie nicht auseinander fallen), vorsichtig vierteln und

in eine Schüssel geben. Salz in 1,2 l Wasser auflösen, Zwiebeln mit der Lake übergießen und zugedeckt 24 Std. ruhen lassen, ab und zu umrühren.

**2.** Zwiebeln in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, auf Küchentuch abtropfen lassen. Zwiebeln in Twist-Off-Gläser (nicht zu voll) schichten, Stücke von Zimtstangen darauf legen und Senfkörner darüber streuen. Mit Essig aufgießen, die Zwiebeln müssen mit dem Essig bedeckt sein. Gläser verschließen und 4 Wochen an einem dunklen und kühlen Ort aufbewahren.



Foto: iglo

## Gebackener Ziegenkäse

### Tolle Kombination

**Für 3 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 245 kcal/ 1027 kJ, 15 g EW, 15 g F, 11 g KH, 4 g Ballastst.**

1 kleine Zwiebel  
2 TL Olivenöl  
300 g TK-Prinzessbohnen  
100 ml Gemüsebrühe  
100 g Kirschtomaten  
6 Ziegen-Frischkäsetaler à 25 g  
2 Zweige Thymian  
**Knoblauchsoße**  
150 g Naturjoghurt  
1/2 P. Knoblauch-Duo, z. B. von Iglo  
30 g Ajvar (türkische Paprikapaste)  
Salz  
Pfeffer  
**Außerdem**  
Backpapier

1. Backofengrill vorheizen. Zwiebel abziehen, klein schneiden und im heißen Öl anschwitzen. Prinzessbohnen zugeben, Brühe angießen, aufkochen und ca. 2 Min. köcheln lassen. Tomaten waschen, halbieren, zugeben und weitere 2-3 Min. sanft köcheln lassen.

2. Ziegenkäsetaler auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit abgezupften Thymianblättchen bestreuen und unter dem Grill ca. 2-3 Min. gratinieren.

3. Für die Soße Joghurt mit Knoblauch und Ajvar verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse auf flachen Tellern verteilen, Frischkäsetaler darauf anrichten und mit Soße servieren.



Foto: iglo

## Tagliatelle in Spinat-Erdnuss-Soße

### Singlerezept

**Für 1 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min.**

**Pro Portion: ca. 714 kcal/ 2988 kJ, 37 g EW, 30 g F, 65 g KH, 10 g Ballastst.**

150 g Rahm-Spinat, z. B. von Iglo  
80 g Tagliatelle  
Salz  
30 g gesalzene Erdnüsse  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Olivenöl  
Pfeffer  
50 g Gouda, geraspelt

al dente garen.

2. Inzwischen Erdnüsse in einer großen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller beiseite stellen.

3. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Knoblauch abziehen, pressen und mit Öl in der Pfanne glasig dünsten. Spinat, 1 TL Wasser und 3/4 des Käses in die Pfanne geben. Hitze reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Nudeln und Erdnüsse unter das Spinat-Käse-Gemisch rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tagliatelle auf einem Teller anrichten und mit restlichem Käse bestreut servieren.

1. Spinat auftauen und inzwischen Tagliatelle in Salzwasser





Foto: Knorr

## Zwiebelsalat mit Liebstockel

### Schnell und einfach

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min.**

**Pro Portion: ca. 146 kcal/609 kJ, 2 g EW, 5 g F, 19 g KH, 2 g Ballastst.**

1 Gemüsezwiebel

1 EL Rapsöl

1 Btl. Kräutermischung, z. B. Salatkrönung „Französische Art“ von Knorr

1-2 TL Zucker

1 rosa Grapefruit

einige Stiele frischer Liebstockel, ersatzweise Estragon

**1.** Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebelstreifen darin ca. 3 Min. glasig dünsten.

**2.** Kräutermischung mit Zucker und 4 EL Wasser verrühren und zu den Zwiebelstreifen geben, einmal aufkochen, dann in einer Schüssel abkühlen lassen.

**3.** Grapefruit bis zum Fruchtfleisch schälen. Fruchtfleisch zuerst in dicke Scheiben, dann in Stücke schneiden. Liebstockel waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Grapefruit und Liebstockel unter die abgekühlten Zwiebeln heben.



Foto: Rama

## Gemüsenudeln

### Für Ungeübte

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 483 kcal/2014 kJ, 20 g EW, 22 g F, 50 g KH, 8 g Ballastst.**

250 g Spaghetti

Salz

200 g Möhren

300 g Sellerie

200 g Kohlrabi

1/2 Gemüsezwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Bd. glatte Petersilie

4 EL Pflanzencreme, z. B. von Rama

150 ml Sahne

100 ml Gemüse Bouillon

Pfeffer

100 g geriebener Pecorino

**1.** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanwei-

sung kochen, abgießen und abtropfen lassen.

**2.** Inzwischen Möhren, Sellerie und Kohlrabi schälen. Sellerie und Kohlrabi in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Möhren, Sellerie und Kohlrabi mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Gemüsezwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.

**3.** Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen, Möhren, Sellerie, Kohlrabi, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Spaghetti dazugeben, vorsichtig mit dem Gemüse vermischen, mit Sahne und Gemüse Bouillon ablöschen und kurz aufkochen. Petersilie unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Gemüsenudeln auf Teller verteilen und mit Pecorino bestreut servieren.



Foto: becel

## „Handkäse mit Musik“

### Klassiker aus Hessen

**Für 1 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 70 Min.**

**Pro Portion: ca. 249 kcal/  
1037 kJ, 20 g EW, 6 g F, 39 g  
KH, 4 g Ballastst.**

1 Lauchzwiebel  
50 g Harzer Käse  
1 TL Essig  
1 TL Omega-3 Pflanzenöl,  
z. B. von becel  
Kümmel  
Pfeffer  
1 Vollkornbrötchen  
1 TL Halbfettmargarine

1. Lauchzwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Käse in Scheiben schneiden. Aus Essig, 1 TL Wasser, Pflanzenöl, Kümmel und Pfeffer ein Dressing anrühren. Käse und Lauchzwiebeln darin ca. 1 Std. marinieren.

2. Vollkornbrötchen halbieren, mit Margarine bestreichen und zum „Handkäse“ servieren.



Foto: CWA-Bestes vom Bauern

## Zwiebel-Tarte

### Schön für Gäste

**Für 6 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**+ 1 Std. Ruhezeit + 50 Min  
Backzeit**

**Pro Portion: ca. 626 kcal/2621  
kJ, 19 g EW, 44 g F, 40 g KH,  
2 g Ballastst.**

300 g Mehl  
120 g Butter  
Salz  
5 Eier  
5 mittelgroße Zwiebeln  
5 EL Sonnenblumenöl  
200 g saure Sahne  
125 g Gouda, fein gerieben  
Pfeffer

#### Außerdem

Fett für die Form  
Springform (26 Ø)

1. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Mehl, Butter, Salz, 1 Ei und etwas Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten, ca. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Springform fetten, mit Teig auslegen und einen Rand hochziehen. Im Backofen ca. 10 Min. backen. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) herunter schalten.

3. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne hellgelb anbraten. Zwiebelringe auf die vorgebackene Tarte verteilen. Saure Sahne, restliche Eier und Käse verrühren, mit Pfeffer würzen. Eimischung über die Zwiebeln verteilen und im Backofen ca. 40 Min. backen, bis die Masse gestockt ist. Warm oder kalt servieren.



## 38. Welt-Vegetarier-Kongress im Juli 2008 in Dresden

## Auf nach Dresden!



Wegen seiner wunderschönen Altstadt und seiner Lage an der Elbe wird Dresden auch als "Elbflorenz" bezeichnet.

Ob in Delhi, Rom, Los Angeles oder Sydney – die fleischlose Lebensweise ist auf der ganzen Welt verbreitet. Um Gleichgesinnte zusammenzubringen und den thematischen Austausch und das Kennenlernen zu fördern, findet in regelmäßigen Abständen der Welt-Vegetarier-Kongress statt. In diesem Jahr hat Deutschland die Ehre, den traditionellen Kongress auszurichten. Immerhin ist es auch eine Jubiläums-Veranstaltung – feiert sie doch ihren 100. Geburtstag. 1908 fand der 1. Welt-Vegetarier-Kongress in Dresden statt. Und genau hier wird er auch 2008 wieder stattfinden. Während sechs Tagen werden daher vom 27. Juli bis 1. August 2008 im Dresdner Kulturpalast rund 500 Teilnehmer erwartet aus bis zu 30 verschiedenen Ländern. Der Veranstalter des Kongresses ist der Vebu Deutschland (Vegetarier Bund) zusammen mit der Internationalen Vegetarier Union (IVU).

### Fünf spannende Tage

Jeder Kongresstag steht unter einem bestimmten Motto, wie z. B. „Vegetarisch leben und Tierschutz“, „Vegetarische Ernährung, Gesundheit und Sport“ oder „Vegetarisch leben und Ökologie, Naturschutz und Welthungerproblem“. Zu allen Themen finden Vorträge und Workshops statt mit namhaften internationalen Wissenschaftle-

rlinnen und prominenten VertreterInnen der vegetarischen Lebensweise. So werden unter anderem die britische Schimpansenforscherin Jane Goodall, die Schauspielerin Barbara Rütting sowie der Theologe und Schriftsteller Eugen Drewermann und viele mehr erwartet. Begleitend dazu gibt es eine ständige Ausstellung über die Geschichte der Internationalen Vegetarier Union sowie der Welt-Kongresse. Zudem ist ein kleiner Messebereich mit Firmen und Organisationen vorgesehen.

### Flexibel zu gestalten

Wer am Kongress teilnehmen will, der hat sehr flexible Möglichkeiten, dies zu tun: Interessierte können den Kongress durchgängig oder tageweise besuchen. Zudem besteht an allen Tagen das Angebot einer veganen Verpflegung. Damit das Kennenlernen anderer nicht zu kurz kommt, ist ein umfangreiches Rahmenprogramm mit Ausflügen und Veranstaltungen geplant. Die Teilnehmer müssen für ihre Übernachtung



Im Kulturpalast findet der Kongress statt.

Wer vegetarisch lebende Menschen aus der ganzen Welt treffen will, der sollte Ende Juli unbedingt nach Dresden kommen. Denn dort findet der Welt-Vegetarier-Kongress statt mit Teilnehmern aus zahlreichen Ländern der Erde. Und jeder ist herzlich dazu eingeladen!



### Auf einen Blick: 38. Welt-Vegetarier-Kongress in Dresden

- Termin: 27. Juli bis 01. August 2008
- ab 02. August 2008 Kongress-Nachprogramm
- Kongressgebühr: Frühbucher-Rabatt bis 31. 01. 2008 nur 140 Euro, danach 160 bzw. 180 Euro
- Tageskarten möglich
- Verpflegung und Übernachtung gehen extra
- weitere Infos und Anmeldung:  
[www.welt-vegetarier-kongress-2008.de](http://www.welt-vegetarier-kongress-2008.de),  
[www.ivu.org/congress/2008](http://www.ivu.org/congress/2008) oder Hildegund Scholvien, Tel. 0 63 05/ 99 31 08,  
[hscholvien@vebu.de](mailto:hscholvien@vebu.de)



Als Referentin wird die Schauspielerin und Politikerin Barbara Rütting erwartet.

## Zitruspressen



# Ausgequetscht



Ob zum Würzen von Speisen oder Mixen von Getränken – Zitrusfrüchte sind in der vegetarischen Küche unverzichtbar. Um aber an den vitaminreichen Saft der sauren Fruchttchen zu kommen, braucht man vor allem eine handliche Presse. Hier finden Sie eine tolle Auswahl.

## „Exclusivo Zitruspresse“ von DeLonghi Die Exklusive

Diese Presse glänzt vor allem mit ihrem außergewöhnlichen Design. Auffällig sind die klare Linienführung und hochwertige Verarbeitung in Edelstahl. Das Gehäuse besteht aus gegossenem Aluminium. Und auch das Innenleben überzeugt: Mit der Zitruspresse lässt sich Saft bequem und komfortabel pressen. Möglich macht das der leistungsstarke 60 Watt Motor. Über den Metallausschuss gelangt der Saft direkt ins Glas. Das Gerät verfügt über eine automatische Start-/Stop-Funktion. Zum Reinigen lässt sich der transparente Saftbehälter leicht abnehmen. *Im Fachhandel für 79,99 €.*

## „Zitruspresse HR 2752/50“ von Philips Die Herausragende

Frischen Saft direkt ins Glas bekommt man im Handumdrehen mit dieser Zitruspresse. Mit dem leistungsstarken 85 Watt Motor erledigt sie mühelos ihren Job. Und dabei ist sie so leise, dass der Tag stress- und lärmfrei mit einem vitaminreichen Glas Orangensaft beginnen kann. Das Gerät verfügt über eine abnehmbare Presseinheit mit Edelstahl-Sieb, einen Aromadeckel und eine Edelstahl-Auslauftülle mit Ausgieß-Stop, damit nichts nachtropft. *Im Fachhandel für 59,99 €.*



## „AHOI Zitruspresse“ von Koziol Die Originelle

Schiff ahoi! Wie mit allen Küchenhelfern von Koziol kommt auch mit der Zitruspresse „Ahoi“ etwas Leben und Spaß in die Küche. Mit ihr lassen sich spielerisch Zitronen und Limetten ausdrücken. Bug und Heck sind dabei ideale Ausgießer für den Saft. Die Presse gibt's in den Farben Transparent Orange, Grün, Pink, Rot und Blau. *Im Fachhandel für 6,25 €.*





## „Zitronado“ von Lurch Die Handliche

Saftpressen kann so einfach sein, wenn man „Zitronado“ hat. Einfach eine halbierte Zitrone oder Limette mit der Schnittfläche nach unten in das Säckchen aus Platin Silikon stecken und zudrücken. Am unteren Ende befindet sich eine wiederverschließbare Dosieröffnung, die nur den Saft passieren lässt. Kerne und Fruchtfleisch bleiben zurück. Durch das Saftventil ist auch ein genaueres und sauberes Dosieren möglich. Zum Aufbewahren und Frischhalten einer angefangenen Zitrone legt man das witzige Säckchen einfach mit der Frucht in den Kühlschrank. Sie bleibt dadurch etwa noch eine Woche lang frisch. *Im Fachhandel für 7,99 €.*



## „Citrus Juicer Series LaTina“ von Guzzini

### Die Standfeste

Das Design der Zitruspresse von Guzzini überzeugt optisch auf ganzer Linie. Obendrein ist es auch noch direkt auf ihren Gebrauch ausgerichtet. Der etwas schräge Stand sorgt nämlich für einen handlicheren Umgang. Außerdem fließt beim Pressen der Saft gleich nach unten. In der Presse selbst befindet sich ein Auffangsieb, das Kerne und Fruchtfleisch zurückhält. Nach unten hin vergrößert sich der Rand der Presse. So ist sicher gestellt, dass genügend Saft gepresst werden kann. Zudem machen zwei Silikonknoppen an der Unterseite den Helfer rutschsicher. Die Presse aus Acryl gibt's in den Farben Transparent, Rot, Gelb und Blau. *Im Fachhandel für 13 €.*



## Impressum

**Vegetarisch  
FIT!**

ISSN 1614-2128

### Redaktion

Chefredakteurin: Meike Körner (mek)  
Tel.: 0 18 05/74 52 05  
Fax: 0 18 05/74 52 06  
m.koerner@vegetarischfit.de

Stellv. Chefredakteurin: Fabienne Rzitki (far)  
Tel.: 0 18 05/74 52 07  
Fax: 0 18 05/74 52 08  
f.rzitki@vegetarischfit.de

Marion Langhoff (mal)  
Tel.: 0 61 74/9 99 40 14  
Fax: 0 61 74/25 73 33  
m.langhoff@vegetarischfit.de

### Mitarbeiter dieser Ausgabe

Sabine Uhmann (Lektorat)  
Christa Franke (Lektorat)

### Objektleitung

Peter Pfeiffer, Nina Pfeiffer

### Fotografie

Mirjam Anselm, Tanja Priem

### Redaktion und Produktion

Logikpark GmbH  
Im Buhles 5, 61479 Schloßborn  
Tel.: 0 61 74/257-300  
Fax: 0 61 74/257-333  
mailbox@logikpark.de

### Layout

I. Ksoll

### Abonnementservice

Aboservice Vegetarisch fit!  
Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-198  
Fax: 07 11/72 52-333  
E-Mail: partner@zenit-presse.de  
(Jahrespreis: EUR 40,20 / Ausland EUR 48,00)

### Leserservice

Leserservice Vegetarisch fit!  
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach  
Tel. (07 11) 5 20 6-306  
Fax: (07 11) 5 20 6-307  
E-Mail: ppv@fachschriften.de

### Anzeigenverkauf/-verwaltung

Anzeigenservice Vegetarisch fit!  
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach  
Wolfgang Loges (Leitung)  
Tel.: 07 11/52 06-235  
Fax: 07 11/52 06-223  
E-Mail: loges@fachschriften.de  
Nina Oberbeck  
Tel.: 07 11/52 06-289  
Fax: 07 11/52 06-223  
E-Mail: oberbeck@fachschriften.de

### Anzeigenproduktion

Medien.Gestaltung Schweizer  
70794 Filderstadt-Bernhausen  
Tel.: 07 11/78 74-444

### Verlag

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH  
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320  
Bankverbindung:  
Kto. 26 80 514 ; LBBW Stuttgart, BLZ 600 501 01

### Vertrieb

PARTNER Medienservices GmbH  
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320

### Druck

Media Print Per Com GmbH & Co. KG, Westerröndfeld

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberschutz; gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Stuttgart.

Neue Serie!

# Gefüllte Nudeln mit Pfiff

Sie wollten schon immer Ravioli selber machen und haben sich noch nicht getraut?  
Hier zeigen wir, wie es Ihnen garantiert gelingt.

Alle Fotos: M. Anselm; Rezeptentwicklung: Campus Culinarius; Geschirr: Arzberg; Serviette: ASA Selection



# Polenta-Ravioli an Rote Bete

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 50 Min.**

**Pro Portion: ca. 794 kcal/ 3324 kJ, 15 g EW, 44 g F, 74 g KH, 9 g Ballastst.**

## Nudelteig

3 Eigelb

1 Ei

2 EL Grieß

50 g Weizenmehl

3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

## Füllung

1 l Gemüsebrühe

250 g Polenta (Maisgrieß)

Salz

Pfeffer

3 EL Olivenöl

## Rote Bete

2 Schalotten

4 Knollen Rote Bete

50 ml Traubenkernöl

200 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

## Außerdem

50 g Parmesan, gerieben

etwas Petersilie zum Garnieren



## Profi-Tipp

Die Ravioli schmecken auch lecker mit einer Spinat-Frischkäsefüllung. Dafür **200 g Ricottakäse** in eine Schüssel geben. **35 g Toastbrot** entrinden, in feine Würfel schneiden und durch ein Sieb streichen, um ein feines Pulver zu bekommen. Toast und **1 Eigelb** zum Ricotta geben und gut verrühren. **100 g Spinat** verlesen, waschen und in kochendem Wasser ca. 1 Min. blanchieren. Spinat in einem Sieb abtropfen lassen. Mit kaltem Wasser abschrecken und gut ausdrücken. Spinat mit Ricottamasse mischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## Kochen mit Profis – Step-by-Step

Alexander Neuburger und Frank Leupold von Campus Culinarius zeigen auf diesen Seiten ihr ganzes Können. Mit den einzelnen Steps können Sie das Gericht ganz leicht nachkochen.

**1.** Für den Teig 2 Eigelb und Ei mit dem Schneebesen schlagen. Grieß unterarbeiten. Mehl dazugeben und alles glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und Olivenöl einarbeiten. Teig ca. 15 Min. ruhen lassen.

**2.** Inzwischen für die Füllung Gemüsebrühe zum Kochen bringen und Maisgrieß langsam einrühren. Hitze zurücknehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl unterrühren.

**3.** Nudelteig ausrollen und mit einem kleinen Glas oder einem runden Ausstecher Nudelplatten ausstechen. Hälfte der Nudelplatten mit restlichem Eigelb bestreichen.

**4.** Mit einem kleinen Löffel die Polenta mittig auf die mit Eigelb bestrichenen Platten verteilen und dabei am Rand ca. 1 cm Platz lassen. Übrige Nudelplatten draufsetzen und gut zudrücken. Mit einer Gabel ein kleines Muster in den Rand einarbeiten. Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. kochen und mit einem Schaumlöffel herausheben und warm stellen.

**5.** Schalotten abziehen und fein würfeln. Rote Bete schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. (Vorsicht! Ziehen Sie Haushaltshandschuhe an. Die Rote Bete färbt sehr stark.) Schalotten in heißem Traubenkernöl anschwitzen. Rote Bete zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete mit Ravioli angerichtet und nach Wunsch mit Parmesan bestreut und mit Petersilie garniert servieren.



Die neue vegane Küche

# Garantiert ganz ohne...

... Milch und Ei sind die Rezepte auf den nächsten Seiten. Überraschen Sie Ihre Familie doch mal mit der Tomatensuppe oder dem gebratenen Tofu! Ihre Lieben werden erstaunt sein, wie köstlich eine rein pflanzliche Kost sein kann.

**Bunter Reis**  
(Rezept S. 39)

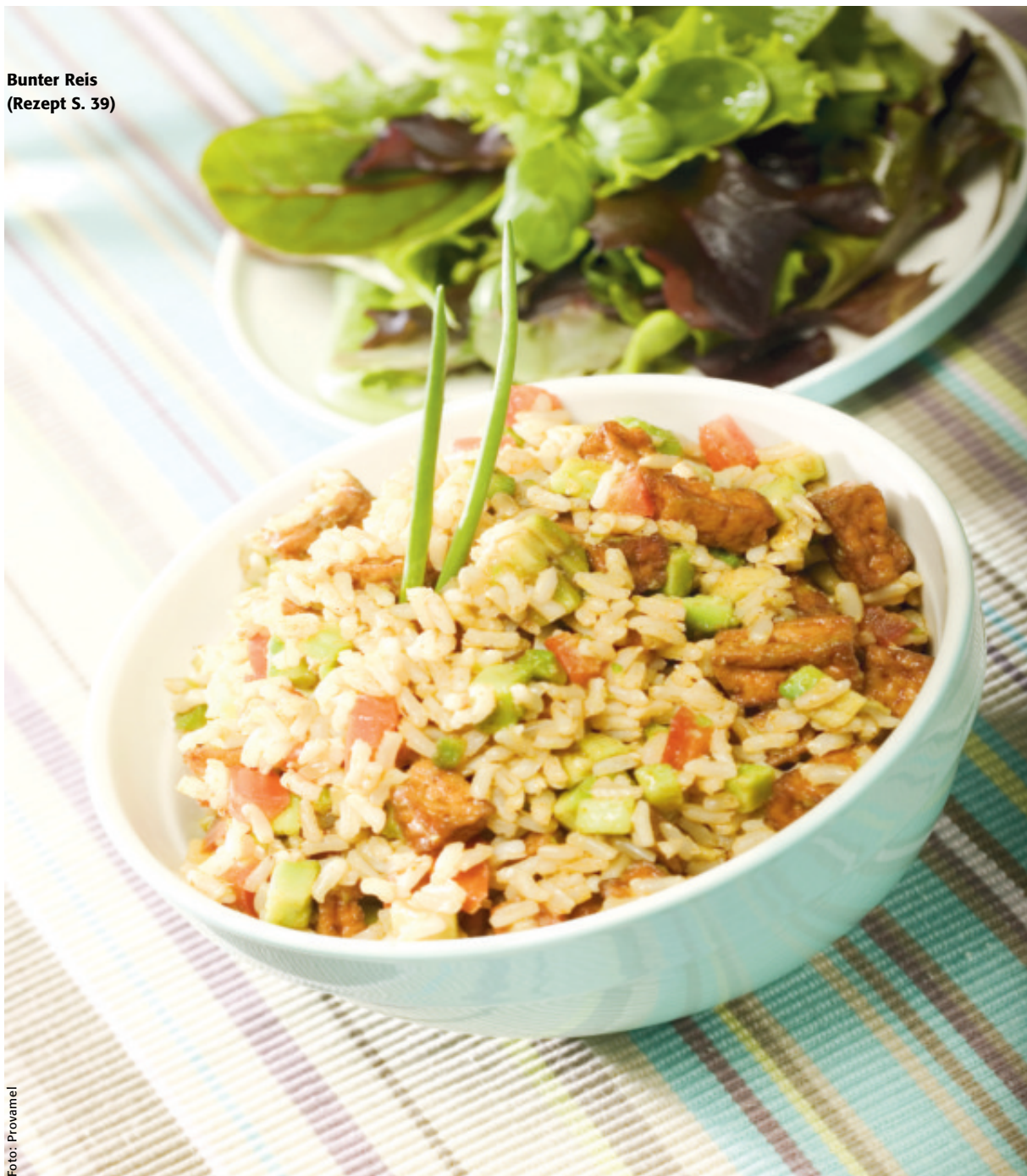


Foto: Provamel





## Bunter Reis

### Schnell und einfach

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min.**

**Pro Portion: ca. 530 kcal/ 2225**

**kJ, 24 g EW, 33 g F, 36 g KH, 6 g Ballastst.**

200 g ungeschälter Reis

Salz

2 Tomaten

1 reife Avocado

1 EL Zitronensaft

1 EL frischer Koriander, fein gehackt

1 EL Sonnenblumenöl

1 P. Tofu-Streifen, z. B. Poesta von Provamel

**1.** Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.

**2.** Inzwischen Tomaten über Kreuz einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, Haut abziehen, entkernen und Fruchtfleisch würfeln. Avocado schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch ebenfalls in Würfel schneiden. Avocadowürfel mit Zitronensaft besprenkeln. Tomaten- und Avocadowürfel mit Koriander unter den Reis mischen.

**3.** Öl in der Pfanne erhitzen und Tofu-Streifen in ca. 4 Min. knusprig anbraten und anschließend unter den Reis heben. Reis auf Wunsch mit Salat angerichtet servieren.



## Tomatencremesuppe mit Kräuter-Cranberry-Pesto

### Schlemmergericht

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 479 kcal/**

**2011 kJ, 5 g EW, 44 g F, 15 g KH, 2 g Ballastst.**

#### Suppe

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 kleine rote Chili

2 EL Olivenöl

6 EL trockener Wermut

1 große Dose geschälte Tomaten

250 ml Sojasahne

Salz

Pfeffer

#### Pesto

1 Bd. Koriander

1 Bd. glatte Petersilie

30 g Walnüsse

6 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

50 g getrocknete Cranberries

**1.** Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Chili putzen, entkernen, waschen und fein würfeln. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin andünsten. Mit Wermut ablöschen und Tomaten samt Flüssigkeit zugeben. Tomaten mit einem Kochlöffel zerdrücken. Sojasahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10-15 Min. köcheln lassen.

**2.** Für das Pesto Kräuter abbrausen, trockenschütteln und grob zerschneiden. Walnüsse hacken. Kräuter mit Walnüssen und Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cranberries grob zerschneiden und untermischen.

**3.** Suppe fein pürieren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Pesto servieren.

### Buchtipp Vegane Gaumenfreuden

Wie abwechslungsreich eine ei- und milchfreie Küche sein kann, zeigt Matthias Langwasser in seinem neuen, stark überarbeiteten Kochbuch. Der umfangreiche Rezeptteil wartet mit allerlei Köstlichem wie Spinatquiche oder Lasagne Vegano auf. Dazu gibt's zahlreiche Informationen rund um die vegane Ernährung. Eine Warenkunde der wichtigsten pflanzlichen Zutaten komplettieren das Werk. *Vegane Kochkunst. Kreative Küche für Vitalität und Lebensfreude* von Matthias Langwasser; Regenbogenkreis, ISBN-13: 978-3000211249, 24,90 €.



**Gemüsewok mit Sesam**



Foto: Kölln

**Gebratener Tofu**



Foto: Kölln

**Einkorn mit gebratenem toskanischem Gemüse**



Foto: Sonnenrot

**Tofu-Gemüse-Spieß**



Foto: Sonnenrot



## Gemüsewok mit Sesam

### Single-Rezept

#### Für 1 Person

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

**Pro Portion:** ca. 290 kcal/  
1215 kJ, 11 g EW, 14 g F, 30 g  
KH, 14 g Ballastst.

50 g Zuckerschoten  
1 kleine Paprika  
50 g Champignons  
2 Möhren  
1 Lauchzwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Kokosfett, z. B. Palmin  
etwas Zucker  
2 EL Sojasoße  
Jodsalz  
1 TL Chilipulver  
2 Zweige Koriander  
1 TL Sesam

1. Zuckerschoten waschen und putzen. Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben und halbieren. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden.

2. Knoblauch abziehen und fein hacken. Kokosfett in einem Wok erhitzen. Knoblauch darin anbraten. Gemüse zugeben und ca. 7 Min. unter Rühren dünsten. Mit Zucker, Sojasoße, Salz und Chili abschmecken. Korianderblättchen abzupfen und darüber verteilen. Mit Sesam bestreut servieren.

## Gebratener Tofu

### Gebratener Tofu

#### Für 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Min.

**Pro Portion:** ca. 493 kcal/2064 kJ, 28 g EW, 25 g F, 39 g KH, 14 g Ballastst.

500 g Tofu  
Sojasoße  
2 EL Sesamsamen  
50 g Kokosfett, z. B. Palmin  
2 Zucchini  
1 Stange Lauch  
250 g Möhren  
2 rote Zwiebeln  
240 g Kichererbsen aus der Dose  
75 ml Sambal Oelek

1. Tofu würfeln und mit Sojasoße beträufeln. Sesam rösten. Kokosfett im Wok erhitzen. Tofu-Würfel darin anbraten und herausnehmen.

2. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Möhren schälen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen.

3. Gemüse und Kichererbsen im Wok ca. 5 Min. braten. Tofu kurz mitbraten, Brühe zugießen und mit Sojasoße und Sambal Oelek würzen. Mit Sesam bestreut servieren.



## Einkorn mit gebratenem toskanischem Gemüse

### Tolle Kombination

#### Für 2 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 35-40 Min.

**Pro Portion:** ca. 489 kcal/  
2044 kJ, 18 g EW, 4 g F, 88 g  
KH, 16 g Ballastst.

5 EL Olivenöl  
250 g Einkorn, z. B. Scharfmacher Risonno von Sonnentor  
1/2 Aubergine  
1 kleine Zucchini  
je 1 rote und gelbe Paprika  
Salz nach Bedarf  
2 EL Gewürz-Blüten-Mischung  
2 Tomaten  
2 Lauchzwiebeln

1. 1 EL Olivenöl in einem Topf erwärmen, Einkorn dazugeben, kurz andünsten, mit 500 ml Wasser auffüllen und auf kleiner Stufe zart köcheln las-

sen und immer wieder umrühren, bis das Wasser aufgenommen ist.

2. Aubergine und Zucchini putzen, waschen und klein schneiden. Paprika putzen, halbieren, entkernen und klein schneiden. Gemüse mit Salz und Gewürz-Blüten-Mischung würzen und in 2 EL Olivenöl beidseitig langsam braten. Unter das Einkorn mischen.

3. Tomaten und Lauchzwiebeln waschen, Tomaten in Scheiben schneiden und mit Lauchzwiebeln in restlichem Olivenöl anbraten. Einkorn mit Tomaten und Lauchzwiebeln angerichtet servieren.

## Einkorn mit Tofu-Gemüse-Spieß

### Gelingt leicht

#### Für 2 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Min.

**Pro Portion:** ca. 644 kcal/2667 kJ, 21 g EW, 21 g F, 85 g KH, 15 g Ballastst.

2 EL Olivenöl  
250 g Einkorn, z. B. Gute Laune Risonno von Sonnentor  
1 Zwiebel  
1 Zucchini  
je 1 rote und gelbe Paprika  
100 g geräucherten Tofu  
Salz  
1-2 EL Gewürz-Blüten-Zubereitung  
2 EL Sonnenblumenöl  
**Außerdem**  
2 Holzspieße  
Kerbel auf Wunsch zum Garnieren

andünsten, mit 500 ml Wasser auffüllen, auf kleiner Stufe zart köcheln lassen und immer wieder umrühren, bis das Wasser aufgenommen ist.

2. Zwiebel abziehen, halbieren und sechsteln. Zucchini putzen, waschen, der Länge nach halbieren und in 3 cm lange Stücke schneiden. Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und in 2-3 cm große Stücke schneiden.

3. Gemüse mit Salz und Gewürz-Blüten-Zubereitung würzen. Tofu in 2 cm große Würfel schneiden und mit Gemüse abwechselnd auf die Holzspieße stecken und in Sonnenblumenöl langsam braten.

4. Einkorn auf Teller anrichten und Gemüsespieße dazugeben, eventuell mit frischem Kerbel garniert servieren.

1. Olivenöl in einem Topf erwärmen, Einkorn dazugeben, kurz



## Für zarte Hände

Die ganze Kraft von Heilblüten hat Dr. Scheller in seine neuen Handcremes gepackt. Rissige Haut wird mit dem „Calendula Handbalsam“ wieder streichelzart. Für Feuchtigkeit und starke Nägel sorgt die „Lotusblüte Hand- & Nagel-Lotion“. Die „Mandelblüte Intensiv-Handcreme“ regeneriert und schützt vor Hautalterung. In Drogerien sowie Kauf- und Warenhäusern 75-ml-Tube für 2,39 €.



Gegen die Zeichen der Zeit Graue Haare kann man schnell färben, um die Zeichen der Zeit zu vertuschen – das ist leicht. Doch wie steht's um die Haut? Wer ohne Botox und Lifting auskommen möchte, muss sehr viel für seine Haut tun. Vor allem sollten Zigaretten tabu sein, Alkohol nur in Maßen genossen werden und wichtig ist, viel Wasser zu trinken. Darüber hinaus braucht die Haut auch eine gut aufeinander abgestimmte Anti-Aging-Pflege. Dafür gibt's „Amalur Bio-Revital-Pflege“ von Tautropfen. Die Kombination ausgesuchter natürlicher Rohstoffe wie Amaranth, Kakadu-Pflaumen-Extrakt und tasmanischer Lederholzhonig unterstützen die Haut und wirken regenerierend. Erhältlich sind eine Reinigungsmilch, ein Serum sowie eine Tages- und Nachtcreme. In Reformhäusern, Bioläden und ausgesuchten Parfümerien ab 19 €.



## Auf zum Maskenball!

Strahlend schöne Haut bekommt Frau, wenn Sie sie erst einmal versteckt, und zwar hinter einer Maske z. B. von Dr. Hauschka. Die „Aufbaumaske“ stärkt und belebt die reifer und trockener werdende Gesichtshaut. Für alle Hautbilder eignet sich die „Revitalmaske“ mit ihrer regenerationsfördernden und feuchtigkeitsbewahrenden Wirkung. Die Haut wirkt dadurch glatter und straffer. Gut zu wissen: Die „Aufbaumaske“ kam bis Oktober noch als Rosenpackung und die „Revitalmaske“ als Revitalpackung in die Regale. Im Reformhaus 30-ml-Tube, Aufbaumaske für 28 €, Revitalmaske für 22 €.

## Für Körper und Seele

Sportfans aufgepasst: Mit den neuen kleinen Handbüchern im Fächerformat kann immer und überall trainiert werden. Die Fitness-to-go-Fächer sind nämlich handlich, passen in jede Handtasche und enthalten ein gesamtes Workout-Programm z. B. für Bauch-Beine-Po oder Training für den Rücken. Auf jeder Karte wird eine Übung präzise beschrieben und auf einem Foto dargestellt. Auf der benachbarten Karte gibt's Varianten für Fortgeschrittene oder Tipps zur korrekten Ausführung. Südwest-Verlag, 76 Seiten, 9,95 €.





# Veggie-Quiz

## 1. Frostige Beeren

Gut sortierte Wochenmärkte bieten jetzt eine besondere Beere an: die Berberitze. Sie ist eine beliebte Zutat der persischen Küche. Ohne etwas Frost abbekommen zu haben, ist die rote Frucht jedoch sehr sauer. Wie nennt man sie deshalb noch?

**S** Honigbeere

**V** Essigbeere

**I** Himbeere

## 2. Die Mutter aller Säfte

Muttersäfte sind besonders hochwertige Fruchtsäfte. Sie enthalten auch als Endprodukte noch alle Trübstoffe und sind dadurch besonders reich an wertvollen sekundären Pflanzenstoffen. Wie hoch ist ihr Fruchtgehalt?

**F** 90 Prozent

**I** 100 Prozent

**A** 50 Prozent



## 3. Cholesterin in Schach

Bereits ein mäßig erhöhter Cholesterinspiegel steigert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um das Dreifache. Welches Lebensmittel kann das Cholesterin auf natürliche Weise senken?

**C** Wurst

**Z** Butter

**T** Walnuss



## 4. Würzige Samen

Pinienkerne sind eine Spezialität der Mittelmeerküche. Mit ihrem mandelähnlichen, leicht harzigen Aroma verfeinern sie Nudeln, Reis und Salate. Die edlen Nüsse wachsen auf bis zu 30 Meter hohen Nadelbäumen. In welchem Pflanzenteil verstecken sie sich genau?

**A** Zapfen

**K** Blüte

**X** Blatt

## 5. Pflanzliche Alternative

Seitan stammt ursprünglich aus Japan. Es handelt sich dabei um ein rein pflanzliches, eiweißreiches Produkt mit fleischähnlicher Konsistenz. Hergestellt wird Seitan durch mehrmaliges Auswaschen von welchem Mehl?



**L** Weizenmehl

**M** Sojamehl

**O** Maismehl

## Fünf „Gesundheits-Abos“ von Schneekoppe zu gewinnen!



Gewinnen Sie eines von fünf „Gesundheits-Abos“ im Wert von je 100 Euro. Damit sichern Sie sich ein Jahr lang jeden Monat ein Paket mit hochwertigen Lebensmitteln aus dem Hause Schneekoppe. Vielleicht ist ja das leckere „Ballaststoff Früchte Müesli“ dabei oder ein feiner Brotaufstrich? Lassen Sie sich überraschen! *Schneekoppe-Produkte sind in Supermärkten und Drogerien erhältlich.*

### So geht's:

Wählen Sie die richtigen Antworten aus und tragen Sie die Lösungsbuchstaben in das nummerierte Antwortfeld ein. Die Zahlen in den Kästen entsprechen der Nummer der jeweiligen Frage.

Schicken Sie anschließend den ausgefüllten Coupon an die Redaktion Vegetarisch fit!, Leserforum, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn. Einsendeschluss ist der 31. Januar 2008. Es gilt das Datum des Poststempels. MitarbeiterInnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

### GEWINNSPIEL

#### LÖSUNGSWORT:

1  2  3  4  5

Vorname Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Gemüsebrühe

# Fein gewürzt

Gemüsebrühen sind in der vegetarischen Küche das A und O. Mit ihnen lassen sich nicht nur Suppen und Eintöpfe zubereiten, sie dienen auch als Würzmittel für viele Gemüse-, Reis- und Pastagerichte. Wer solch ein feines Süsschen nicht selbst zubereiten will, kann zu den bequemen, rein pflanzlichen Alternativen in Form von Pulver, Würfel oder Paste greifen.





Für einen deftigen Eintopf oder eine delikate Suppe ist sie nahezu unverzichtbar, die Gemüsebrühe. Das feine Süppchen verleiht Speisen nämlich erst das richtige Aroma. Eine Gemüsebrühe selbst herzustellen ist relativ aufwändig und kostet viel Zeit. Etwa 500 Gramm Suppengemüse wie Lauch, Möhren und Sellerie sowie eine Zwiebel, ein paar Kräuter und Gewürze braucht man für einen Liter Brühe. Viel bequemer sind da die fertigen, rein pflanzlichen Produkte aus Reformhaus, Bioladen und Supermarkt.

### Von Maggi und Knorr








Die Geburtsstunde für das Würzmittel schlug 1884. Nahezu zeitgleich und unabhängig

voneinander erfanden Carl Knorr und Julius Maggi die Speisewürze. Beide Pioniere waren auf der Suche nach einem nährstoffreichen Lebensmittel, das Fleisch ersetzen konnte. Als Basis dafür nahmen sie eiweißreiches Bohnenmehl, welches sie in Salzsäure kochten und in Natronlauge neutralisierten.

Heute gibt es zahlreiche Firmen, die Gemüsebrühe in Bio- und Reformhausqualität herstellen. Nach wie vor sind die Grundlage der würzigen Brühen eiweißreiche Lebensmittel wie Hefeextrakt, Soja- oder Maischrot. Für den würzigen Geschmack sind vor allem die daraus gewonnenen Aminosäuren verantwortlich.

### Hefe als Basis

Viele Gemüsebrühen im Naturkostladen und Reformhaus sind auf Hefebasis hergestellt. Neben den geschmacklichen Vorzügen dieser Komponente liefern diese Brühen wichtige B-Vitamine und Mineralstoffe. In den meisten Produkten kommt konventionelle Hefe zum Einsatz. Grund ist der etwas andere Geschmack von Bio-Hefe, die vornehmlich auf Getreide gezogen wird. Sie erhält dadurch eine etwas säuerliche Note und kommt eher als Backhefe zum Einsatz.

Produkt/ Hersteller	erhältlich	Preis/ Menge	Bio	auf Hefebasis	ergibt	Hauptzutaten	Geschmack/ Besonderheiten
 „Plantaforce Pflanzliches Suppenkonzentrat“ von A. Vogel	Reformhaus	250-g-Dose/ 4,99 €		✓	11 Liter	Meersalz, pflanzliche Öle, Hefeextrakt, Gemüse, Gewürze	für klare Suppen & als Soßengrundlage
 „Klare Suppe“ von Rapunzel	Naturkostladen	250-g-Glas/ 4,59 €	✓	✓	14 Liter	Meersalz, Hefeextrakt, Reismehl, Sonnenblumenöl, Gemüse, Gewürze	herzhaft, kräftiger Geschmack; ideal zum Würzen und Verfeinern; lecker als Trinkbrühe; kalorien- und fettarm
 „Würzl hefe-frei“ von Bruno Fischer	Naturkostladen	250-g-Glas/ 3,49 €	✓		12,5 Liter	Meersalz, Maisstärke, Gemüse, Sonnenblumenöl, Gewürze	wohlschmeckende Trinkbrühe; universell einsetzbar
 „Gemüse Bio Bouillon“ von Knorr	Supermarkt	1 Packung (6 Würfel)/ 1,29 €	✓	✓	3 Liter	Meersalz, Hefeextrakt, pflanzliches Fett, Stärke, Zucker, Gemüse, Kräuter, Gewürze	würzig, aromatisch; universell einsetzbar
 „Plantaforce. Pflanzliches Suppenkonzentrat natriumarm“ von A. Vogel	Reformhaus	200-g-Dose/ 5,45 €	✓	✓	10 Liter	Pflanzliche Öle, Hefeextrakt, Gemüse, Gewürze	besonders geeignet für klare Suppen und als Soßengrundlage
 „classic Gemüsebrühe“ von Naturata	Naturkostladen	200-g-Glas/ 4,49 €	✓	✓	10 Liter	Meersalz, Hefeextrakt, Gemüse, Gewürze, Sonnenblumenöl	würziger Extrakt; vollmundig; geringer Fettanteil (unter 0,5 %)
 „Gemüse-Hefebrühe“ von Vitam	Reformhaus	150-g-Schachtel/ 3,39 €		✓	7,5 l	pflanzliche Würze, Hefeextrakt, Sonnenblumenöl, Gemüse, Meersalz, Petersilie, Gewürze	geringer Salzgehalt; hoher Anteil an B-vitaminreichem Hefeextrakt; harmonische Komposition; als kalorienarme Trinkbouillon für Diäten oder den kleinen Hunger

## Info

Für Menschen, die keine Hefe vertragen, wie Allergiker, gibt es auch hefefreie Brühen. Geschmacklich können sie gut mit-halten. Zwar sind Hefebrühen etwas voll-mundiger, doch diesen kleinen Unterschied machen die Hersteller wett, indem sie den Anteil an Kräutern oder Gewürzen erhöhen.

### Gemüse im Glas

Wie der Name bereits verrät, tragen neben Hefeextrakt vor allem Gemüse wie Lauch, Sellerie, Möhren und Zwiebeln zum Ge-schmack bei. Je nach Hersteller variieren die Mengen deutlich. Der Gemüseanteil liegt in den meisten Fällen bei unter zehn Prozent, teilweise sogar bei nur zwei bis drei Prozent. Doch es gibt auch Ausnah-men wie Cenovis. Mit z. B. 13 Prozent gehören diese Brühen zu den absoluten Spitzenreitern. Sie schmecken besonders intensiv nach Gemüse und eignen sich perfekt als Grundlage für Suppen. Für einen guten, würzigen Geschmack sorgen außer-dem die zugesetzten Gewürze und Kräuter wie Petersilie, Liebstöckel, Kurkuma und Muskatnuss. Die meisten Brühen ähneln sich in der Rezeptur. Doch die etwas

unterschiedliche Zusammensetzung von Gemüse und Gewürzen sorgen dennoch für geschmackliche Nuancen.

### Salz und Fett

Wichtige Bestandteile von Gemüsebrühen sind auch Salz und Fett. Meist steht Salz an erster oder zweiter Stelle der Zutatenliste. Die Reihenfolge der Zutaten ist festgelegt. Immer die Zutat mit dem größten Mengen-anteil steht an erster Stelle, die mit dem zweitgrößten an zweiter Stelle und so wei-ter. Daran wird deutlich, dass Gemüsebrü-hen ein recht salziges Vergnügen sind. Es gibt aber auch salzarme Alternativen. Für Gemüsebrühen verwenden die Hersteller ungehärtetes pflanzliches Fett in un-terschiedlichen Mengen. Es dient vor allem dazu, den Geschmack weiter abzurunden.

### Natürlich








Bio- und Reformhausbrühen kommen ohne Geschmacksverstärker und künstliche Aro-men aus. Auch Farbstoffe und Stabilisato-ren sind tabu. Zusätze auf den Verpackun-gen wie „cholesterinfrei“, „glutenfrei“ oder „laktosefrei“ sind weitere Vorzüge dieser Brühen.

### Das Angebot

Gemüsebrühen gibt's in Form von Pulver, Pasten und Würfel. Der Unterschied liegt im Wasseranteil und in der Anwendung. Das Pulver kann man direkt in die Speise ein-streuen oder in Wasser auflösen. Für die Rieselfähigkeit sorgt Stärke oder Reismehl. Gepresste Pasten oder Würfel müssen vor-ab separat in etwas Flüssigkeit aufgelöst werden.

### Küchentipps

- Kochen Sie Reis oder Nudeln in Gemüsebrühe! Das gibt ein tolles Aroma.
- Gemüse-, Reis- oder Eintopfgerichte schmecken würziger, wenn Sie die Zutaten vorab in Gemüsebrühe dünsten.
- Salatsoßen können Sie kalorienärmer zu bereiten, indem Sie etwas Öl durch Brühe ersetzen.
- Sollten Speisen etwas fad schmecken, streuen Sie etwas körnige Brühe übers Essen!
- Aus Brühwürfeln lässt sich im Nu eine leichte Tassensuppe zaubern.

Produkt/ Hersteller	erhältlich	Preis/ Menge	Bio	auf Hefebasis	ergibt	Hauptzutaten	Geschmack/ Besonderheiten
 „hefefrei Gemüsebrühe“ von Naturata	Naturkost-laden	200-g-Glas/ 4,49 €	✓		10 Liter	Meersalz, Gemüse, Kräuter, Gewürze, Sonnenblumenöl	würziger Extrakt; vollmundig; geringer Fettanteil (unter 0,5 %)
 „Klare Suppe ohne Hefe“ von Rapunzel	Naturkost-laden	160-g-Glas/ 2,69 €	✓		8 Liter	Meersalz, Reisvoll-kornmehl, Sonnen-blumenöl, Gemüse, Gewürze	voller Geschmack; rundes Aro-ma; ideal zum Würzen und Ver-feinern; lecker als Trinkbrühe
 „Klare Gemüsebrühe pastös“ von Cenovis	Reformhaus	235-g-Glas/ 3,99 €	✓	✓	12 Liter	Meersalz, Hefeex-trakt, Palmöl, Son-nenblumenöl, Ge-müse, Gewürze	flexible Dosierung; hohe Ergie-bigkeit
 „Gemüse Brühe“ von Arche Natur-kost	Naturkost-laden	150-g-Glas/ 4,99 €	✓	✓	7 Liter	Hefeextrakt, Meer-salz, Sonnenblu-menöl, Palmöl, Lu-pinewürze, Gemü-se, Gewürze	sehr würzig im Geschmack; pastös; ideale Grundwürze für viele Gerichte
 „Klare Gemüsebrühe ohne Hefe“ von Ce-novis	Reformhaus	140-g-Glas/ 3,09 €	✓		7 Liter	Meersalz, Palmöl, Gemüse, Kräuter, Gewürze	mit viel Gemüse (13 %); ideal für eine hefefreie und kalorien-arme Ernährung
 „Würzl“ von Bruno Fischer	Naturkost-laden	250-g-Glas/ 4,79 €	✓	✓	12,5 Liter	Meersalz, Maisstär-ke, Hefeextrakt, Ge-müse, Gewürze, Sonnenblumenöl	wohlschmeckende Trinkbrühe; universell einsetzbar
 „Frugola Gemüsebrühe“ von Natura	Reformhaus	1 Packung (8 Brüh-würfel)/ 1,05 €		✓	4 Liter	pflanzliche Würze, Salz, ungehärtetes Pflanzenfett, Hefeex-trakt, Gemüse, Kräu-ter, Gewürze	typischer Bouillongeschmack; enthält wertvolles Eiweiß, Vita-mine und Mineralstoffe



**Bestell-Hotline:**  
07 11 / 5206-306

**Das hat Ihnen  
gerade noch gefehlt!**



**Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön!  
Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.**

<b>Ja!</b>	Bitte schicken sie mir:	Bestell-Nr.	Preise	Meine Anschrift lautet:	Zahlungsweise:
...	Ex. Vegetarische Mittelmeerküche 35/2007	4080735	€ 4,90	Name: _____	per Überweisung nach Erhalt der Rechnung
...	Ex. Vegetarische Naturküche 36/2007	4080736	€ 4,90	Vorname: _____	mit Bankeinzug (Inland)
...	Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 09/2007	V070900	€ 3,50	Straße/Nr.: _____	Kontoinhaber: _____
...	Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 10/2007	V071000	€ 3,50	PLZ: _____ Ort: _____	Kreditinstitut: _____
...	Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 11/2007	V071100	€ 3,50	Tel.: _____	Konto-Nr.: _____
...	Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 12/2007	V071200	€ 3,50	E-Mail: _____	Bankleitzahl: _____
zzgl. Versandkosten				Datum: _____	SH0712
				Unterschrift: _____	

**Bestelladresse: PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH Leserservice · Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach**  
Tel.: 07 11 / 5206-306 · Fax: 07 11 / 5206-307 · E-Mail: [ppv@fachschriften.de](mailto:ppv@fachschriften.de) · [www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)

## Thermotherapie

# Wärmstens zu empfehlen

Eine heiße Wärmflasche, ein dampfendes Bad – das schenkt Geborgenheit und entspannt. Wärme wirkt aber auch Wunder bei Schmerzen, Verspannungen und Infekten. Wir stellen Ihnen Therapien vor, die wärmstens zu empfehlen sind!

### Mit Wärme therapieren

Bei vielen Beschwerden wie Erkältungen, Bauchweh, Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen und Rheuma kann der gezielte Einsatz von Wärme, die so genannte Thermotherapie, helfen. Die Anwendungen reichen von Auflagen über Bäder bis hin zu Bestrahlungen mit Rotlicht.

### Schmerzen lindern

Wärme kurbelt den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung. Das Gewebe wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und Abwehrzellen gelangen schneller an krankes Gewebe heran. Außerdem löst Wärme Verspannungen der Muskulatur und erhöht die Beweglichkeit von Sehnen und Bändern. Schmerzen nehmen ab.

### Warme Auflagen und Wickel

Auflagen und Wickel sind die einfachste Form der Wärmetherapie. Die benötigten Utensilien sind fast in jedem Haushalt vorhanden. Aufwendiger sind spezielle Behandlungen mit warmen Steinen oder einer heißen Rolle.

**- Wickel:** Umschließen die Haut fest und sind besonders für Beschwerden an Hals, Armen und Beinen geeignet. Sie können Zusätze wie Kamillenblüten oder ätherische Öle enthalten. Wickel bestehen immer aus drei Lagen: einem feuchten Innentuch aus Baumwolle oder Leinen (z. B. Babystoffwindeln), einem trockenen Zwischentuch aus Baumwolle oder Leinen und einem trockenen Außentuch aus Wolle oder dickem Frotteestoff. Wickel dürfen niemals heiß, sondern nur warm sein, sonst kann es zu Verbrennungen kommen!

**- Wärmflasche und Körnerkissen:** Eine Wärmflasche wirkt lindernd bei Bauchkrämpfen und Unterleibsschmerzen. Wärmekissen mit Füllungen aus Getreide oder

Kirschkernen eignen sich gut für verspannte Muskelpartien und Gelenkschmerzen. Es gibt sie in zahlreichen Größen und Formen, zum Beispiel als spezielle Nackenkissen. Einfach kurz im Backofen erwärmen und auf die betroffene Stelle legen.

**- Wärmepflaster:** Gibt es in der Apotheke als gebrauchsfertige Klebepads. Sie lassen sich auch tagsüber diskret unter der Kleidung tragen und helfen bei Schmerzen und Verspannungen an Rücken, Nacken, Schulter, Armen oder Knien. Der Wärmeeffekt kommt durch einen Mix aus Eisenpulver, Salz und Aktivkohle zustande, der mit Sauerstoff reagiert.

**- Hot Stones und heiße Rolle:** Besonders wohltuend ist die Behandlung mit warmen Steinen oder der heißen Rolle. Die Steine werden im Wasserbad erwärmt und auf den Körper gelegt. Für die heiße Rolle wickelt man ein Handtuch trichterförmig zusammen und übergießt die innerste Schicht mit heißem Wasser. Anschließend drückt man die Rolle in kurzen Abständen auf die Haut. Beide Therapien lindern Muskelverspannungen und Schmerzen.

**Vorsicht:** Bei akuten Entzündungen, Infektionen, Fieber und Herz-Kreislauferkrankungen ist eine Wärmetherapie nicht zu empfehlen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob die beschriebenen Anwendungen für Sie geeignet sind oder nicht!

### Heiße Packungen und Bäder

Ganzkörperpackungen und Bäder fördern die Durchblutung und Stoffwechselprozesse des gesamten Organismus. Ein ansteigendes Fußbad durchwärmt den Körper und kann Erkältungen vertreiben.

**- Heißpackung:** Für heiße Körperpackungen werden meistens so genannte Peloide verwendet. Das sind Schlämme wie Fango, Torf, Moor, Schlick oder Heilerde. Sie spei-



Alle Fotos: Fotolia

chern Wärme über lange Zeit. Ihre Wirkstoffe durchdringen die Haut und helfen bei Muskelverspannungen, Durchblutungsstörungen, Gelenkschmerzen und Rheuma. Produkte mit Naturmoor gibt es in Apotheken oder im Internet unter [www.moorladen.de](http://www.moorladen.de).

**- Heißes Vollbad:** Wirkt durchblutungsfördernd und entspannt Gelenke und Gewebe. Badezusätze mit Eukalyptus- oder Fichtennadelöl helfen gegen Atemwegserkrankungen. Rosmarin und Wacholderbeeren lösen Muskelverspannungen. Besonders





**- Ultraschall:** Durch mechanische Schwingungen kommt es zu Wärmebildungen in tieferen Gewebeschichten. Das fördert die Durchblutung, lockert die Muskeln und lindert Gelenkschmerzen. Für die Ultraschallbehandlung verwendet man ein Gerät mit einem Schallkopf. Dieser wird auf die Haut aufgesetzt und überträgt die Wellen in das Gewebe.

### Wärmetherapie selbst gemacht Kamillenblüten-Wickel – wirkt beruhigend bei Schmerzen und Verspannungen

500 ml Wasser aufkochen und von der Herdplatte nehmen. 50 g Kamillenblüten (Apotheke) einrühren, kurz ziehen lassen und in ein Sieb abgießen. Etwas abkühlen lassen und auf das Innentuch legen. Ringsum einschlagen und auf die Haut geben. Mit einem Zwischentuch und Außentuch umwickeln. Einwirken lassen bis die Blüten abgekühlt sind.

### Senf Fußbad – durchwärmt den Körper und hilft bei Erkältungen

1 EL Senfmehl mit 1 Tasse lauwarmem Wasser mischen und ca. 15 Min. ziehen lassen. Senfbrei in heißes Wasser einrühren und Füße ca. 10 Min. darin baden. Danach sofort warme Socken anziehen und ca. 20 Min. ruhen.



### Zu gewinnen!

Gewinnen Sie eines von drei Wärmekissen von Grüne Erde im Gesamtwert von über 100 Euro. Es ist mit Kirschkernen gefüllt und speichert Wärme intensiv und lang anhaltend. Mit acht einzelnen Wärmekammern ist es vor allem für die großflächige Anwendung auf Bauch, Rücken und Brust geeignet. Der feine Überzug aus Flanell macht das Kissen besonders anschmiegsam.

Bezugsadressen und Bestellung unter [www.grueneerde.com](http://www.grueneerde.com).

**So geht's:** Senden Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Wärme“ bis zum 31. Januar 2008 an die Redaktion Vegetarisch fit!, Im Buhles 5, 61479 Glashütten/Schloßborn. Es gilt das Datum des Poststempels. MitarbeiterInnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

mal

wirksam bei Schmerzen sind Moorbäder. Sie speichern die Wärme sehr gut und enthalten heilungsfördernde Huminstoffe.

**- Ansteigendes Fußbad:** Fördert die Durchblutung und hilft bei Erkältung und Infekten. Mit körperwarmem Wasser von ca. 36 °C beginnen und nach und nach heißes Wasser nachgießen bis ca. 40 °C erreicht sind. Das Fußbad sollte insgesamt ca. zehn bis fünfzehn Minuten dauern.

**Wärmestrahlung und Schallwellen**  
Licht und mechanische Schwingungen er-

zeugen im Körper Wärme und können Schmerzen und Verspannungen lösen.

**-Rotlicht:** Wärmende Infrarotstrahlen dringen in die oberen Hautschichten ein. Dort wirken sie durchblutungsfördernd und regen den Stoffwechsel im Muskelgewebe an, geeignet bei Beschwerden des Bewegungsapparates und bei Nasennebenhöhlenentzündungen. Neben Rotlichtlampen für die Bestrahlung einzelner Körperpartien gibt es Infrarotkabinen, die zur Durchwärmung des gesamten Organismus geeignet sind.

Heute gemacht...

# Für morgen mitgedacht!

Kochen macht besonders viel Spaß, wenn die Gerichte nicht nur lecker, sondern auch praktisch sind – wie unsere Gemüsemuffins oder Sauerkrautpizza. Bleibt davon nämlich etwas übrig, lassen sich die Reste am nächsten Tag prima ins Büro mitnehmen.

**Gefüllte Spitzpaprika Asia**  
(Rezept rechts)



Foto: Philadelphia





Bewahrt das Aroma:  
Die „Press Box N“ von Toppits.  
Im Fachhandel erhältlich.

## Gefüllte Spitzpaprika Asia

### Einfach lecker

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 20 Min.**

**Backzeit**

**Pro Portion: ca. 284 kcal/ 1188 kJ, 7 g  
EW, 2 g F, 57 g KH, 6 g Ballastst.**

250 g Basmatireis  
6 rote Spitzpaprika  
400 g chinesische TK-Gemüsemischung  
200 g Frischkäse, z. B.  
"Philadelphia Balance"  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
250 ml Gemüsebrühe

**1.** Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Paprika längs halbieren, entkernen und waschen. Gemüsemischung in wenig Wasser bei niedriger Hitze bissfest garen.

**2.** Gemüse mit dem Reis mischen. Paprikahälften damit füllen und in eine Auflaufform schichten. Frischkäse in Flöckchen darauf verteilen.

**3.** Ingwer schälen, fein reiben und in die Gemüsebrühe einrühren. In die Auflaufform gießen und Paprika im Backofen ca. 20 Min. backen.

➔ **Für morgen mitgedacht:**

**Lässt sich am nächsten Tag schnell und einfach wieder aufwärmen!**



Foto: Wild Blueberry Association of North America

## Römersalat mit scharfer Blaubeer-Salsa

### Tolle Kombination

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + Auftauzeit**

**Pro Portion: ca. 235 kcal/ 981 kJ, 9 g EW,  
16 g F, 11 g KH, 2 g Ballastst.**

#### Salsa

1 Schalotte  
4 getrocknete Tomaten (mit Öl)  
1 kleine grüne Chili  
150 g TK-Blaubeeren aus Nordamerika  
2-3 TL Apfelessig  
Salz  
Pfeffer

#### Salat

2 Sch. Rosinen-Brot oder 1 Rosinen-Brötchen  
2 EL Öl  
1 Römersalat  
150 g Ziegenkäse

**1.** Schalotte abziehen. Tomaten und Schalotte fein würfeln. Chilischote längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Tomaten, Schalotte, Chili, Blaubeeren und Apfelessig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blaubeeren in der Marinade auftauen lassen.

**2.** Rosinen-Brot in Stücke schneiden. Öl erhitzen und die Brotstücke darin leicht anrösten. Römersalat putzen, waschen, in Stücke zupfen und trocken schleudern. Ziegenkäse in kleine Stücke teilen. Römersalat mit Ziegenkäse, Salsa und Brotstücken angerichtet servieren.

➔ **Für morgen mitgedacht: Einen Teil Salat, Ziegenkäse, Brot und Salsa getrennt aufbewahren. Am nächsten Morgen alle Zutaten bis auf die Salsa mischen und erst kurz vor dem Servieren damit übergießen.**

Foto: Fuchs Gewürze



## Pitataschen mit Pfeffersoße

### Schnell gemacht

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 472 kcal/ 1975 kJ, 19 g EW, 20 g F, 48 g KH, 15 g Ballastst.**

#### Taschen

1 Bd. Möhren

2 gelbe Paprika

200 g kleine Kirschtomaten

2 EL Öl

200 g Feta

2-3 TL Kräuter-Pfeffer, z. B.

„Kräuter-Pfeffer-Würzer“ von Fuchs

#### Pfeffersoße

300 g Joghurt

Salz

2-3 TL Kräuter-Pfeffer

Zucker

1 Beet Kresse

4 Pitataschen

**1.** Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Tomaten waschen

und halbieren. Öl erhitzen, Möhren und Paprikaschoten darin ca. 5-10 Min. andünsten.

**2.** Feta würfeln, mit den Tomaten mischen und zu der Möhren-Paprika-Mischung geben. Alles mit Kräuter-Pfeffer und Salz abschmecken.

**3.** Für die Soße Joghurt glatt rühren und mit den Gewürzen abschmecken. Kresse vom Beet schneiden und zugeben. Pitataschen kurz im Backofen erwärmen, Gemüse einfüllen und mit Soße und restlichem Gemüse angerichtet servieren.

➔ **Für morgen mitgedacht:**  
Einen Teil Pitabrot, Gemüse und Soße getrennt aufbewahren. Morgens oder erst im Büro Pitatascche erwärmen, mit Gemüse füllen und Soße dazu servieren.

## Herzhafte Gemüse-Muffins

### Pikanter Snack

**Ergibt 12 Stück**

**Zubereitungszeit: ca. 10 Min. + 20 Min.**

**Backzeit**

**Pro Stück: ca. 99 kcal/ 415 kJ, 6 g EW, 6 g F, 4 g KH, 2 g Ballastst.**

400 g TK-Gemüsemischung

250 g Mehl

1 P. Backpulver

2 Eier

1 TL Salz

200 g Kräuter-Frischkäse, z. B.

„Philadelphia Doppelrahmstufe Kräuter“

#### Außerdem

1 Form für 12 Muffins oder

12 Papierförmchen

Fett für die Form

Foto: Philadelphia





1. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Muffinform fetten. Gemüse in wenig Wasser bissfest garen.
2. Mehl mit Backpulver vermischen. Eier, Salz und zwei Drittel des Kräuter-Frischkäses zugeben. Mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Pfannengemüse unterheben.
3. Teigmasse in die Muffinform füllen, restlichen Frischkäse in Flocken darauf verteilen und ca. 20 Min. backen.

→ Für morgen mitgedacht:  
Die Muffins sind auch am nächsten Tag noch schön locker und zart.



Foto: Kühne

## Sauerkrautpizza

### Deftiger Genuss

**Für 6 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 + 15-20 Min.**

**Backzeit**

**Pro Portion: ca. 501 kcal/ 2092 kJ, 21 g EW, 23 g F, 46 g KH, 6 g Ballastst.**

1 Knoblauchzehe  
2 EL gehackte Kräuter, z. B. Oregano, Petersilie, Schnittlauch  
300 g Schmand  
Salz, bunter Pfeffer  
6 Tomaten  
2 Gläser Sauerkraut (à 425 ml), z. B. „Original Fasskraut in 2 Minuten fertig“ von Kühne  
230 g Pizzateig aus dem Kühlregal (Fertigprodukt)  
200 g Käse, gerieben  
**Außerdem**  
Backpapier

1. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit Kräutern und Schmand verrühren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Sauerkraut gut abtropfen lassen.

2. Pizzateig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Schmandcreme darauf geben und Sauerkraut darüber verteilen. Mit Tomatenscheiben bedecken und mit Käse bestreuen. Im Backofen ca. 15-20 Min. backen.

→ Für morgen mitgedacht:  
Lässt sich am nächsten Tag schnell und einfach wieder aufwärmen und schmeckt auch kalt gut.

#### Tipp

#### Selbst gemachter Pizzateig

1/2 Würfel Hefe in 250 ml lauwarmen Wasser auflösen. Mit 500 g Mehl (Typ 550), 2 EL Olivenöl und 1 TL Salz zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und gründlich durchkneten. 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Mit Mehl bestäuben und auf Blechgröße ausrollen. Blech mit Backpapier auslegen und Teig darauf ausbreiten.



Gesundheitsurlaub im Naturheilsanatorium Leser im Odenwald

# Fit mit Dauerbrause



Das Naturheilsanatorium Leser liegt malerisch oberhalb des Ortes Elztal-Dallau im Odenwald nahe Heidelberg.

Fast noch ein Geheimtipp unter Gesundheitsurlaubern ist das Naturheilsanatorium Leser im Odenwald. Das Haus bietet eine Kur an, in der die vegetarische Vollwertkost mit der Naturheilmethode der Dauerbrause kombiniert wird. Ein Gesundheitsbrunnen der Extraklasse.

Es ist 12.30 Uhr. Laut erklingt der große Gong im Casa Medica Naturheilsanatorium Leser. Dies ist das Zeichen zum Mittagessen, auf das mancher Kurgast schon sehnsüchtig wartet. In der Küche wird letzte Hand angelegt. Küchenchefin Rosi Jooß und ihr Team dekorieren noch schnell jeden Teller mit einer orangefarbenen Kapuzinerkresse-Blüte. Heute gibt es als Hauptgang Dinkelbratlinge, geschmorte Apfelringe und dazu Kartoffelpüree mit Pfirsichsoße. Im hellen, in freundlichem Gelb gehaltenen Speisesaal rücken die Stühle. Auf jedem Platz steht schon ein Schälchen mit knackigem Salat und frischen Kräutern. Die rund 40 Gäste – Männer und Frauen jeden Alters – freu-

en sich nun auf ein köstliches vegetarisches Mittags-Menü.

Ein bedeutsamer Baustein der Kur im Sanatorium Leser ist die Ernährungstherapie. Sie besteht aus einer tierisch eiweißfreien, vollwertigen vegetarischen Kost. Der junge und dynamische Leiter des Sanatoriums, Dr. Stephan Leser, erklärt warum: „Tierisches Eiweiß stellt für den Körper einen Stressor dar, der sich negativ auf die Gesundheit auswirkt. Auch Zucker und raffiniertes Mehl kann der Körper schwer verarbeiten. Wir möchten unseren Gästen daher eine leckere aber 'stressfreie' Kost bieten. Und das bekommt allen auch spürbar gut.“



Zur Casa Medica gehört ein riesengroßes Gartengelände mit Feldern und Gewächshäusern. Dort werden für die hauseigene Küche Gemüse, Obst und Kräuter biologisch angebaut. Was der Garten gerade liefert, kommt auf den Speiseplan. „Sind die Bohnen reif und müssen verarbeitet werden, gibt es eben ein leckeres Bohnengericht“, erklärt die freundliche Küchenchefin Rosi Jooß, die gerade ihr 40-jähriges Dienstjubiläum feierte. Morgens sorgen der beliebte Frischkornbrei mit hauseigenem Obst, Vollkornbrötchen und Fruchtaufstrichen für einen guten Start in den Tag. Und abends gibt es selbst hergestellte Brotaufstriche, Salate aller Art, Vollkornbrot und aromatische Tees aus frisch gepflückten Kräutern und Blüten. Für die Gäste jederzeit und unbegrenzt verfügbar: das köstliche Trinkwasser aus der eigenen Quelle.

Dr. Stephan Leser, Facharzt für Orthopädie und Naturheilkunde, leitet das Sanatorium gemeinsam mit seiner Frau Christina. Es liegt mitten im Odenwald im kleinen Ort Elztal-Dallau. Umgeben von wunderschöner Natur, kann man hier prima spazieren gehen sowie Ruhe und Erholung finden. Für den sportlichen Gast hat das Haus Yoga, Nordic Walking, Wandern, Tai Chi Qigong im Programm. Viele Besucher kommen jedes Jahr wie-

der und verbringen hier einen Kuraufenthalt.

Der wichtigste Baustein der Kur im Hause Leser ist die so genannte Dauerbrause – eine naturheilkundliche Methode aus dem Bereich der Hydrotherapie. Die meisten Gäste, die den Weg nach Dallau suchen, kommen wegen dieser wohltuenden Behandlung. Im Untergeschoss befinden sich neben Hallenschwimmbad, Sauna und Dampfbad die acht farbig gekachelten Brauseräume. In jeder Kabine steht eine Liege. Darüber ist an der Decke eine Vorrichtung befestigt, an der ein spezieller Duschkopf hängt. Mit einer Schnur lässt er sich horizontal verschieben und über dem Körper positionieren. Der Gast sollte täglich mindestens ein bis zwei Stunden die Dauerbrause nutzen. Sanft braust das warme Wasser auf den Körper, was wie eine leichte Massage wirkt und sehr entspannend ist. Zuerst Beine, Bauch und Brust von vorn, dann drehen und in umgekehrter Reihenfolge zurück bis zu den Füßen.

Was ist das Geheimnis der Dauerbrause, die erst in den 1950er Jahren in Deutschland von Dr. med. Friedrich Dorschner eingeführt wurde? Dazu Dr. Stephan Leser: „Der wohldosierte, warme Wasserstrahl bewirkt neben der schonenden

Massage und dem sanften Kreislauftraining eine tiefgreifende Reinigung des Bindegewebes. Dies entschlackt den Körper intensiv, was sich auch am verfärbten Urin erkennen lässt.“ Die Dauerbrause wirkt somit allgemein gesundheitsfördernd, da sie den Stoffwechsel anregt und das Immunsystem stärkt. Daneben lassen sich viele Erkrankungen erfolgreich behandeln, wie z. B. rheumatische Beschwerden, Leber- und Nierenleiden, Hauterkrankungen, hoher Blutdruck, Bandscheiben- sowie Muskel- und Sehnenprobleme. „Wir empfehlen einen Aufenthalt von mindestens 14 Tagen, um anhaltende positive Wirkungen auf den Körper zu erzielen“, betont Dr. Leser und ergänzt: „Wir erleben bei unseren Gästen immer wieder die erstaunlichsten Heilerfolge durch die Kombination von vegetarischer Ernährung, Dauerbrause, reichlichem Trinken unseres Quellwassers und moderater Bewegung.“

### Kontakt

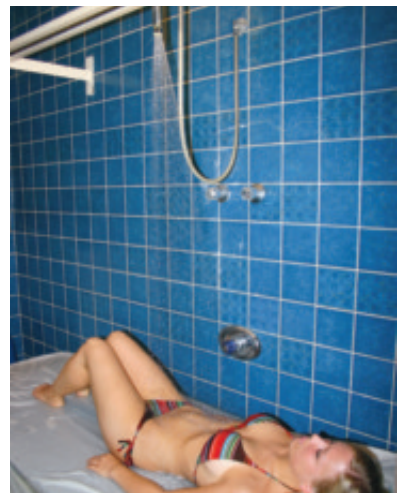
Casa Medica Naturheilsanatorium Leser  
Obere Augartenstraße 36  
74834 Elztal-Dallau  
Tel.: 0 62 61/ 8 00 00  
Fax.: 0 62 61/ 50 40  
[www.casamedica-naturheilsanatorium.de](http://www.casamedica-naturheilsanatorium.de),  
[info@casamedica-naturheilsanatorium.de](mailto:info@casamedica-naturheilsanatorium.de)



Der Leiter des Naturheilsanatoriums, Dr. med. Stephan Leser, ist Facharzt für Orthopädie, Naturheilverfahren, Sportmedizin, Chiropraktik, Akupunktur und Osteopathie.



Küchenchefin Rosi Jooß (links) und ihr langjähriges Team bereiten eine hervorragende vegetarische Vollwertküche zu.



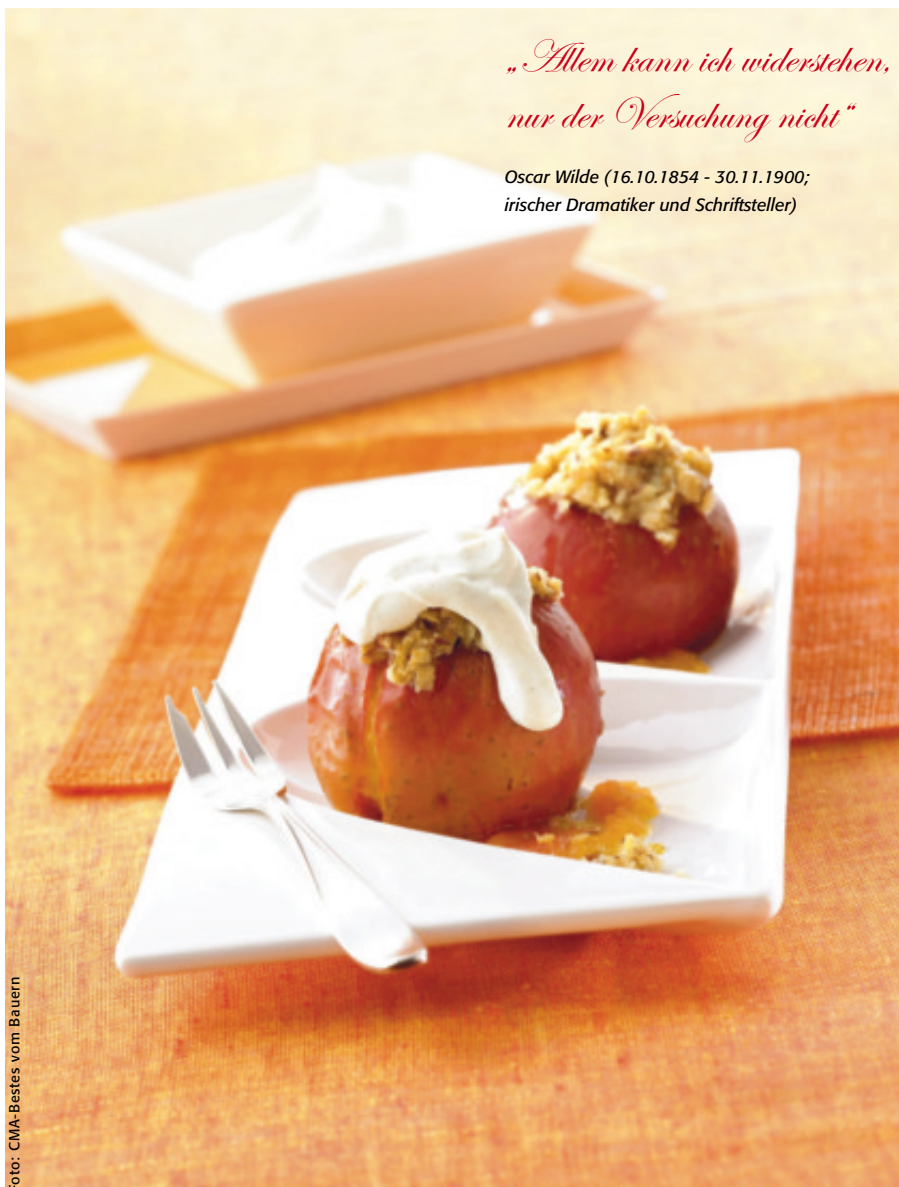
Ein Dauerbrausebad geht über ein bis zwei Stunden. Es entschlackt den Körper und fördert somit die Gesundheit.

# Immer eine Sünde wert

Ein schönes heißes Dessert als Nachtisch schmeckt in der kalten Jahreszeit besonders gut. Probieren Sie doch mal lecker gefüllte Bratäpfel, einen Ofenschlupfer oder den köstlichen Schoko-Mokka-Pudding! Alle drei Rezepte sind die reinste Versuchung.

## Bratäpfel mit Nussfüllung und Zimtsahne

Gelingen leicht



**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Min.

**+ 45 Min. Backzeit**

**Pro Portion:** ca. 520 kcal/2183

**kJ, 5 g EW, 34 g F, 44 g KH, 4 g Ballastst.**

4 säuerliche Äpfel à ca. 250 g

2 EL Zitronensaft

50 g Haselnüsse

50 g Walnüsse

65 g Zucker

35 g Butter

1 Msp. Lebkuchengewürz

200 g Sahne

1 TL Zimt

**Außerdem**

Fett für die Form

Alufolie

**1.** Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Äpfel waschen, Kerngehäuse mit einem Ausstecher entfernen und Äpfel innen mit Zitronensaft beträufeln. In eine gefettete Auflaufform setzen.

**2.** Hasel- und Walnüsse hacken. Mit 35 g Zucker, weicher Butter und Lebkuchengewürz mischen und in die Äpfel füllen, etwas Masse obenauf setzen. Im Backofen ca. 45 Min. backen, bis die Äpfel weich sind. Evtl. nach der halben Backzeit mit Alufolie abdecken, damit die Füllung nicht zu dunkel wird.

**3.** Sahne mit übrigem Zucker und Zimt steif schlagen und zu den heißen Äpfel servieren.

### Tipp

Wer mag, ersetzt das Lebkuchengewürz in der Füllung durch Vanillezucker oder Mandellikör.





Foto: CMA-Bestes vom Bauern

## Heiße Schoko-Mokka-Puddings Himmlische Versuchung

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min.  
+ 25 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 639 kcal/ 2675  
kJ, 9 g EW, 37 g F, 63 g KH, 3 g  
Ballastst.**

125 g Mokka- oder Zartbitter-  
schokolade

100 g Butter

2 Eier

2 Eigelb

150 g Puderzucker

1 Prise Salz

1 P. Instant-Espressopulver

60 g Mehl

**Außerdem**

Fett für die Förmchen

4 ofenfesten Tassen oder Förm-  
chen (à ca. 200 ml)

**1.** 100 g Schokolade fein hack-  
en, Rest in 4 große Stücke teil-  
en. Gehackte Schokolade mit  
Butter über dem heißen Was-  
serbad schmelzen.

**2.** Backofen auf 180 °C (Umluft

160 °C) vorheizen. Eier trennen.  
Eigelbe mit Puderzucker, Salz  
und Espressopulver cremig rüh-  
ren. Leicht abgekühlte Schoko-  
mischung zufügen. Mehl darü-  
ber sieben und unterziehen.  
Eiweiß steif schlagen und unter-  
heben.

**3.** 4 gefettete Tassen oder Förm-  
chen halb mit Teig füllen, je ein  
Stück Schokolade in die Mitte  
geben, übrigen Teig darüber  
verteilen. Im Backofen ca. 25  
Min. backen. Heiß servieren.

### Tipp

Dazu passen Sahne, Eiscreme  
oder Schokoladensauce.



Foto: LVBM

## Ofenschlupfer mit Quitten und Schokosoße

**Braucht seine Zeit**

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: 1 Std. + 40-  
45 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 796 kcal/ 3329  
kJ, 14 g EW, 32 g F, 73 g KH, 9  
g Ballastst.**

400 g Quitten

100 ml Weißwein

1 EL Zitronensaft

140 g Zucker

120 g Weißbrot vom Vortag

1/2 Vanilleschote

4 Eier

200 ml bayerische Sahne

200 ml Quittengeist

100 g Zartbitterkuvertüre

Orangenlikör nach Belieben

Puderzucker zum Bestreuen

**Außerdem**

4 ofenfesten Förmchen

Butter und Zucker für die Förm-  
chen

**1.** Backofen auf 180 °C (160 °C  
Umluft) vorheizen. Quitten mit  
einem Küchentuch abreiben,  
vierteln und das Kerngehäuse  
entfernen. Einen Topf mit Weiß-  
wein, Zitronensaft, 80 g Zucker  
und 800 ml Wasser erhitzen  
und Quitten darin ca. 15-20  
Min. kochen. 100 ml vom Quit-  
tenfond abmessen und beiseite  
stellen. Quitten abgießen und

abkühlen.

**2.** Weißbrot in 1 cm große Würf-  
el schneiden und in eine  
Schüssel geben. Quitten eben-  
falls in 1 cm große Würfel schnei-  
den, mit Weißbrot mischen. Van-  
illeschote halbieren, Mark her-  
auskratzen und mit Eiern, 100  
ml Sahne, Quittenfond, restlich-  
em Zucker und Quittengeist  
in einem hohen Gefäß mixen.

**3.** Förmchen fetten, zuckern,  
mit Quitten-Brotwürfelmasse  
locker füllen. Mit Eiersahne auf-  
füllen und im Backofen ca. 40-  
45 Min. backen.

**4.** Inzwischen für die Soße Ku-  
vertüre grob hacken, mit rest-  
licher Sahne im Wasserbad  
schmelzen und mit Orangenli-  
kör abschmecken. Schokosoße  
auf Teller verteilen. Ofen-  
schlupfer mit einem kleinen  
Messer aus der Form lösen, stür-  
zen und auf der Soße anrichten.  
Mit Puderzucker bestäubt servie-  
ren.

### Tipp

Für einen klassischen Ofen-  
schlupfer die Quitten durch Äpfel  
oder Birnen ersetzen. Äpfel  
und Birnen müssen nicht vorge-  
kocht werden, den Quittenfond  
durch Sahne ersetzen.



Foto: M. Anselm, Teller: IKEA

## Asiatisches Curry-Sprossen-Gemüse

### Schnell gemacht

**Für 2-3 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 289 kcal/ 1213 kJ, 8 g EW, 14 g F, 29 g KH, 6 g Ballastst.**

jeweils 1 rote und gelbe Paprika

150 g Sojasprossen

300 g Ananas aus der Dose

1/2 Bd. Lauchzwiebeln

2 EL Sesamöl

1 EL Sojasoße

1-2 TL Curry

Salz

Pfeffer

Zucker

**1.** Paprika halbieren, vierteln, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Sojasprossen abspülen und abtropfen lassen. Ananas abtropfen lassen, Saft dabei auffangen und Früchte in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

**2.** Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Lauchzwiebeln darin ca. 5 Min. anbraten. Ananas und Sojasprossen zugeben und nochmals ca. 5 Min. dünsten. Mit 100 ml Ananassaft ablöschen und mit Sojasoße, Curry, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

#### Tipp

Mit Reis angerichtet servieren.

## Leserrezept des Monats Januar

Sabrina Kunz aus Ersingen liebt die frischen Zutaten der asiatischen Küche. In ihr Lieblingsgericht kommen knackige Sojasprossen, bunte Paprikastücke und fruchtige Ananas. Das sieht nicht nur toll aus, sondern schmeckt auch köstlich. Probieren Sie selbst!

Liebe Leserinnen und Leser, auf diesen beiden Seiten wollen wir Ihnen in jeder Vegetarisch fit! Platz einräumen: für Ihre Leserbriefe, Ihre Fragen rund um die vegetarische Ernährung und natürlich für Ihr ganz persönliches Lieblingsrezept. Berichten Sie auch von Ihren Erfahrungen und geben Sie Ihre Tipps an die anderen Leser weiter! Wir freuen uns auf Ihre Post.

#### Redaktion Vegetarisch fit!

Leserforum

Im Buhles 5

61479 Glashütten-Schloßborn

E-Mail:

redaktion@vegetarischfit.de

#### Sie haben gewonnen!

Im Oktober gab es ein „Tee-Paket“ von Sonnentor im Wert von 130 Euro zu gewinnen. Das Lösungswort lautete „Teesorten“. Gewonnen hat T. Westphalen aus Krefeld. Außerdem verlost wir drei Dosenöffner von Silt. Darüber freuen können sich R. Spilgies aus Ronnenberg, S. Weil aus Herborn und H. Wehrle aus Waldkirch. Die Gewinner der Tofu-Pakete von Provamel sind E. Lücht aus Aurich, U. Stemmler aus Frechen, T. Ritter aus Melsungen, C. Kunze aus Hamburg und M. Miß aus Willich. Allen GewinnerInnen einen herzlichen Glückwunsch.

### Neuer Preis!



Alle LeserInnen, deren Rezept wir auf dieser Seite veröffentlichten, erhalten als Dankeschön ein „Santokumesser“ von Zwilling. Mit seiner breiten und sehr scharfen Klinge ist es der perfekte Allrounder in der Küche. Das Messer gleitet butterweich sogar durch festes Gemüse wie Rettich oder Kürbis. Auch zum feinen Hacken und Schneiden von Kräutern, Tofu oder Seitan ist es ideal. Das Messer ist im Fachhandel für 45,50 € erhältlich.





Für Ihre Fragen rund ums Thema vegetarische Ernährung stehen Ihnen Sigrid Siebert, Ernährungswissenschaftlerin und Diätberaterin der Reformhaus-Fachakademie, und natürlich Ihr Vegetarisch-fit!-Redaktionsteam zur Verfügung.  
[www.seminare-gesundes-leben.de](http://www.seminare-gesundes-leben.de)

**Vegetarisch  
fit!**  
Reformhaus

Anzeige



## Unterschiedliche Hefeprodukte

*Worin unterscheiden sich Hefeflocken oder Hefepaste von normaler Backhefe?*

*L. Rasche aus Mainz*

Hefen sind Mikroorganismen (Kleinstlebewesen) mit einem eigenen Stoffwechsel. Sie gehören zu den Pilzen und sind in der Natur weit verbreitet.

Backhefe lockert den Teig und dient so als Backtriebmittel. Sie besteht aus lebenden Hefen und wird frisch oder als Trockenbackhefe angeboten. Lebende Hefen haben für den Menschen keinen Nährwert, da ihre Zellwände unverdaulich sind und die im Zellinneren befindlichen Nährstoffe nicht genutzt werden können.

Bei so genannten Nährhefen sind die Zellwände durch schonende Trocknung aufgeschlossen. Sie dienen als Nahrungsergänzung oder Würzmittel und sind als flüssige Hefeprodukte, Trockenhefe-Erzeugnisse, Würzen oder Brotaufstriche auf Hefebasis erhältlich. Die Art und Menge der Hefeinhaltsstoffe ist abhängig von Hefestamm, Nährboden und Verarbeitung. Besonders

reich ist Hefe an den Vitaminen B1, B2, B6, Folsäure, Niacin und Pantothenensäure sowie Mineralien wie Chrom und Zink.

**Hefeflocken** entstehen durch Walzentrocknung. Sie dienen als Würz- und Bindemittel und reichern Suppen, Soßen, Salate, Müslis und Desserts mit Nährstoffen an. **Hefepulver** entsteht durch Sprühtrocknung und wird anschließend vermahlen. Es lässt sich verwenden wie Hefeflocken. Bei **flüssiger Hefe** handelt es sich um Bierhefe oder Melassehefe. Sie entsteht durch Abtrennen der Hefen vom Nährboden und anschließendem Aufschluss. Flüssighefe dient als Nahrungsergänzung bei Vitamin-Unterversorgung, Hauterkrankungen und zur Darmsanierung. **Hefe-Extrakt** ist der eingedickte, von den Zellwänden befreite Inhalt der Hefezellen. Er hat eine starke Würzkraft und dient als Nahrungsergänzungsmittel, Brotaufstrich und Würzmittel.

*Sigrid Siebert, Diplom-Oecotrophologin,  
Reformhaus-Fachakademie Oberursel*

### VF 10/07:

#### Interview Ziggy Marley

*Begeistert habe ich das Interview mit Ziggy Marley in der Oktoberausgabe der Vegetarisch fit! gelesen. Als absoluter Fan der Marley-Familie kann ich bestätigen, dass sich Bob und Rita Marley bereits Ende der 1960er Jahre vegetarisch ernährten. Ziggy ist mit dieser gesunden Lebensweise groß geworden, so wie es nun auch seine Kinder tun. Eigentlich schade, dass sich nicht mehr Menschen darauf besinnen.*

*S. Mutscheller per E-Mail*

#### Ethylalkohol in Lebensmitteln

*Kürzlich habe ich auf einem Produkt die Zutat „Ethylalkohol“ entdeckt. Was hat dieser Stoff für eine Wirkung? Sollte man auf Produkte mit dieser Zutat besser verzichten?*

*B. Ruckdeschel, Altenkunstadt*

Ethylalkohol ist ein anderer Name für Alkohol. In den meisten Lebensmitteln dient er als Aroma- oder Konservierungsmittel und ist nur in Spuren enthalten. Bei gesunden Menschen

zeigen diese Mengen keine körperliche Wirkung. Allerdings versteckt sich Alkohol auch in Produkten, in denen man ihn nicht vermutet, zum Beispiel in manchen Kinderlebensmitteln. Ernährungsexperten sind sich einig, dass Kinder nicht an den Geschmack von Alkohol gewöhnt werden sollten. Deshalb lohnt sich in diesem Fall ein Blick auf die Zutatenliste von verpackten Lebensmitteln. Steht dort etwas von Ethylalkohol, Ethanol, Weingeist oder Spiritus, sollte man das Produkt meiden.

### VF 11/07 Bambus-Meersalz

Im November haben wir in unserer Rubrik „News“ das Bambus-Meersalz von Raab Vitalfood vorgestellt. Es ist im Internet-Versandhandel unter [www.raabvitalfood.de](http://www.raabvitalfood.de) erhältlich.

### VF 12/07: Fehlerleutefel

In der Dezemberausgabe der Vegetarisch fit! hat sich auf Seite 61 ein Fehler eingeschlichen. Das Buch in unserer Bücherstube „Lässig scheitern“ von Ute Lauterbach (Kösel Verlag) hat 96 Seiten, kostet 12,95 € und enthält kein Holz-Tangram.

## Langeweile – Maus und vorbei!



### Kreative Freizeitgestaltung vom Feinsten!

Unter [www.ppvverlag.de](http://www.ppvverlag.de) können Sie ab sofort zu Ihren persönlichen Lieblingsthemen Bücher, Sonderausgaben und Zeitschriften schnell und unkompliziert zzgl. Versandkosten online bestellen. Ob im Abo oder einzeln – alles ist möglich!

Alles auf einen Klick unter  
[www.ppvverlag.de!](http://www.ppvverlag.de!)

PARTNER Medien Verlags-  
und Beteiligungs GmbH Leserservice  
Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach  
Tel.: 07 11/52 06-306 · Fax 07 11/52 06-307  
E-Mail: [ppv@fachschriften.de](mailto:ppv@fachschriften.de)



## Schwarze Magie

Es gibt nichts Schöneres, als den Duft von frisch geröstetem Kaffee! Beim Blättern durch die bunten Seiten dieses Buches glaubt man fast, ihn zu riechen. Simone Hoffmann und Rolf Bernhardt entführen den Leser in die wunderbare Welt des Kaffees. Sie berichten vom Ursprung der begehrten Bohne im Hochland Äthiopiens und ihrem langen Weg von der Plantage bis in die Tasse. Außerdem erklären die Autoren, worauf es beim Geschmack der Kaffeebohnen ankommt und wie sie ihr volles Aroma entfalten. Natürlich kommt auch die hohe Kunst der Zubereitung nicht zu kurz. Dabei lüften die beiden Kaffee-Experten das Geheimnis des perfekten Milchschaums und locken mit köstlichen Spezialitäten und Rezepten.

„Die Welt des Kaffees“ von Simone Hoffmann und Rolf Bernhardt, Neuer Umschau Buchverlag, 176 Seiten, 19,90 €.



## Urwald in Gefahr

„Die Urwälder sind das Erbe unserer Kinder und entscheidend für das Überleben der kommenden Generationen“. Um diese Botschaft zu vermitteln, reisten Markus Mauthe und Thomas Henningsen jahrelang im Dienste von Greenpeace durch die letzten Urwaldregionen der Erde. Heute existieren weltweit nur noch zwanzig Prozent dieser naturbelassenen Ökosysteme. Der Rest ist abgeholzt, niedergebrannt, zerstört. „Alle zwei Sekunden fällt Urwald in der Größe eines Fußballfeldes den Kettensägen oder den Flammen zum Opfer“, berichten die Autoren. Wie einzigartig und schützenswert die bedrohte Natur ist, erzählen die Fotografien in diesem Bildband. Er beginnt in den zauberhaften Bergwäldern Patagoniens und endet in den faszinierenden Regenwäldern Amazoniens.

„Planet der Wälder. Die Grünen Paradiese der Erde“, von Markus Mauthe und Thomas Henningsen, C.J. Bucher Verlag, 208 Seiten, 39,95 €.



## Neue Kraft und Energie

Müde und ausgepowert? Dann hilft das sanfte Bewegungsprogramm „Ener-Chi“. Es kombiniert fernöstliche Übungen, wie das Qi Gong mit sportmedizinischem Wissen. Dadurch harmonisiert es den Energiefluss des Körpers, ist leicht erlernbar und zeigt schnelle Erfolge. Regelmäßiges Training verbessert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem und fördert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Der bekannte Fitness- und Gesundheitsexperte Dieter Grabbe präsentiert in seinem neuen Buch detaillierte Übungsfolgen des Programms. Genaue Anweisungen erleichtern das Nachmachen zu Hause. Und das Beste: Bereits fünf Übungen am Tag reichen aus, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

„Besser leben jeden Tag. Ener-Chi® – Das sanfte Powertraining“ von Dieter Grabbe, Südwest Verlag, 96 Seiten, 12,95 €.





## Hormontherapie – ja oder nein?

Als winzig kleine Botenstoffe steuern Hormone eine Vielzahl lebenswichtiger Vorgänge im Körper. Mit dem Alter nimmt jedoch die Produktion der Geschlechtshormone ab. Diese sind nicht nur für die Sexualfunktion entscheidend, sondern beeinflussen auch verschiedenste Organe und Gewebe. Es kommt zu unangenehmen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und Stimmungstiefs. Viele Ärzte verschreiben in diesem Fall eine Hormontherapie. Gabi Hoffbauer hinterfragt in ihrem Buch den Sinn dieser Behandlungen. „Altern ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Prozess“, warnt die Ärztin. Sie zeigt Alternativen für die umstrittenen Präparate auf – und zwar ganz natürliche wie Bewegung, neue Lebensaufgaben und gesunde Ernährung.

„Das Anti-Hormon-Buch – Ein kritischer Ratgeber für Frauen und Männer“ von Dr. med. Gabi Hoffbauer, Kösel Verlag, 220 Seiten, 15,95 €.



## Bücherstube

Neuheiten kurz vorgestellt



### tu's doch!

365 Tipps, die mehr Schwung ins Leben bringen  
von Esther Szolnoki,

Nina Pohlmann, Gräfe und Unzer Verlag, 240 Seiten, 16,90 €.

Dieses Buch liefert jeden Tag eine kreative Idee, um dem Alltagstrott zu entfliehen. Einen Baumwipfelpfad beschreiten zum Beispiel – das macht Spaß und weckt Abenteuerlust.



### Das große Katzen-Lesebuch

von Julia Bachstein, Heyne Verlag, 368 Seiten, 9,95 €.

Elke Heidenreich, Juli Zeh und Christian Morgenstern erzählen die schönsten Geschichten über die samtpfötigen Vierbeiner.

Ein Muss für alle Katzen-Liebhaber.



### Pocket Guide Bibel

von Kevin O'Donnell, Kreuz Verlag, 272 Seiten, 9,95 €.

In diesem Büchlein sind die wichtigsten Passagen und Schlüsselverse der Bibel gesammelt.

Das erleichtert den Einstieg in das Werk und regt zum gezielten Weiterlesen an.



## Schnell & bequem

Alle Bücher sind erhältlich unter [www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de) oder unter Tel.: 07 11/5 20 63 06, Fax: 07 11/5 20 63 07

## Ayurveda mal anders

Ayurveda – die indische Wissenschaft vom langen Leben – erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Bisher waren jedoch für die meisten ayurvedischen Rezepte ausgefallene asiatische Zutaten nötig. „Der Natur zuliebe sollte man auf lange und umweltbelastende Transportwege verzichten“, meinen Markus Dürst, Doris Iding und Johanna Wäfler. Ihnen ist es gelungen, die Essenz des Ayurveda auf regionale Kräuter, Gemüse- und Obstsorten anzuwenden. Das Ergebnis ist ein schönes Kochbuch mit alltagstauglichen, vegetarischen Rezepten. Sie orientieren sich an den Jahreszeiten der drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha. Für alle Ayurveda-Neulinge bietet das Buch außerdem eine Einführung in die indische Lebenslehre.

„Ayurvedisch kochen mit den Jahreszeiten“ von Markus Dürst, Doris Iding, Johanna Wäfler, AT Verlag, 144 Seiten, 19,90 €.

## Überbackener Chicorée mit Gemüse

### Wirkt ausgleichend auf alle Doshas

Für 4 Personen, ca. 45 Min.

4 Chicoréezapfen • Saft von 1 Zitrone • 1 TL Rohrohrzucker • 1 Zwiebel • 2 Möhren • 2-3 Staudensellerie • 1 EL geklärte Butter • 1/4 TL Kreuzkümmel • je 1/2 TL schwarze Senfkörner, zerkleinerte Fenchelsamen und Koriandersamen • 50 ml Noilly Prat (trockener Wermut) • 100 ml Gemüsebrühe • 3-4 EL Parmesan, gerieben • Butterflocken • Salz • Pfeffer

**Außerdem:** 1 Auflaufform • Fett für die Form

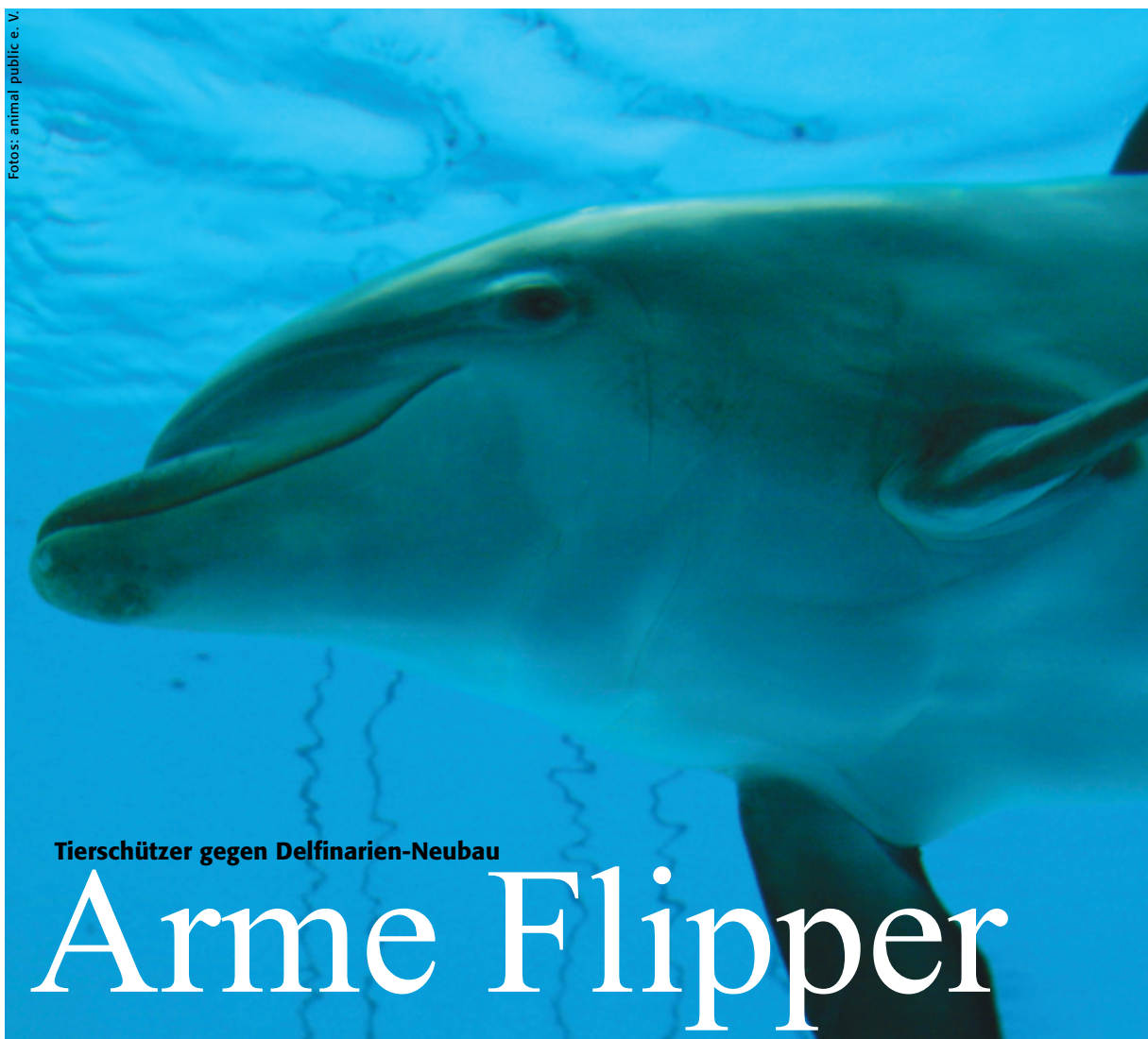


1. Chicorée waschen halbieren und Strunk soweit herausschneiden, dass die Blätter noch zusammenhalten. 2 l Salzwasser, Zitronensaft und Zucker in einem Topf erhitzen und Chicorée darin ca. 10 Min. garen. Auflaufform fetten und Chicorée hineingeben.

2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Zwiebel abziehen, Möhren schälen, Sellerie waschen und putzen. Alles fein würfeln. Butter erhitzen und Gewürze darin anrösten. Gemüse zugeben und ca. 3-4 Min. dünsten. Wermut und Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Min. leicht einkochen lassen.

3. Gemüse mitsamt Fond über dem Chicorée verteilen. Parmesan darüber streuen und mit Butterflocken belegen. Im Backofen ca. 20 Min. backen.

Rezept und Bild aus dem Buch „Ayurvedisch kochen mit den Jahreszeiten“



Tierschützer gegen Delfinarien-Neubau

# Arme Flipper

In Deutschland soll ein neues Delfinarium entstehen und ein weiteres ausgebaut werden. Vor allem Tierschützer sind strikt dagegen. Die Unternehmen argumentieren jedoch, unter anderem die für kranke Kinder wichtige Delfintherapie durchführen zu wollen. Ein Bericht von Laura Zimprich von animal public e. V.

„Die wichtigste Bedingung, um ein erfolgreicher Delfintrainer zu sein, ist: Man muss ein professioneller Lügner sein. Man muss die Öffentlichkeit, die Medien und sich selbst belügen.“ Der dies sagt, muss es wissen. Es ist Richard O’Barry, der ehemalige Trainer des legendären Fernsehdelfins Flipper. In Wirklichkeit waren es mehrere Delfine, die in der Erfolgsserie spielten. Einer von ihnen hörte in Richard O’Barrys Armen einfach auf zu atmen. Für den erfahrenen Tiertrainer war das der entscheidende Wen-

depunkt in seinem Leben. Er begann mit all seinem Fachwissen und seiner gesamten Kraft, gegen die Haltung der intelligenten Meeressäuger in Gefangenschaft zu kämpfen.

Um Politiker, Öffentlichkeit und Medien über das Leiden von Delfinen in Gefangenschaft zu informieren, kam er 2007 auch nach Deutschland und nahm auf Einladung der Grünen Fraktion im Bundestag an einem Fachgespräch zur Delfintherapie teil. Nicht ohne Grund. Denn nachdem in den

letzten Jahren fünf von neun Delfinarien in Deutschland ihre Türen für immer geschlossen haben, ist jetzt der Neu- bzw. Ausbau zweier Delfinarien geplant.

## Delfintherapie als Argument

In Glowé auf Rügen soll ein neues Delfinarium gebaut werden. „Delphimar“ heißt das Projekt, das der Tourismusverband auf Rügen befürwortet und seit zwei Jahren bei Tierschützern und Delfinfreunden auf einen Sturm der Entrüstung trifft. Gebaut werden



soll das Delfinarium angeblich, um Delfintherapien durchzuführen. Es überrascht, dass dafür eine Tribüne mit 1.500 Zuschauerplätzen, eine Seelöwenshow und ein Amphitheater vonnöten sind.

In Nürnberg soll das im Tiergarten existierende Delfinarium vergrößert werden. Mit einem Millionenkredit der Stadt. Dabei hat der Tiergarten hinsichtlich der Delfinhaltung, alles andere als eine Erfolgsbilanz vorzuweisen. Bereits 33 Delfine starben im Nürnberger Delfinarium. Allein seit Mai 2006 starben 5 Jungtiere kurz nach der Geburt. Für Tierschützer lag daher schon lange auf der Hand, was der Zoodirektor jetzt in einem Zeitungsinterview erstmals einräumte. Für das ausgebaute Delfinarium, dann „Delfinlagune“ genannt, sollen neue Delfine importiert werden – Wildfänge nicht ausgeschlossen.

Auch der Tierpark Nürnberg brüstet sich mit der Durchführung von Delfintherapien für behinderte Kinder. Eine dazu vorgelegte Studie der Universität Würzburg und des Tiergartens Nürnberg gibt Experten Rätsel auf. Denn, so räumen die Autoren selber ein, die Ergebnisse zur Wirksamkeit der Delfintherapie fallen, je nach zugrunde liegendem Messinstrument und Bezugsquelle, sehr unterschiedlich aus. Konstatiert wird, dass in der Wahrnehmung der Eltern die Kinder von der Teilnahme an der Delfintherapie profitieren. Die Beurteilung der Betreuer der Kinder und der Videoanalyse ergaben hingegen keine inhaltlichen Belege für eine Wirkung der Delfintherapie.

### Unter Experten umstritten

Allgemein ist die Delfintherapie unter Experten umstritten. Denn unklar ist, ob sie erfolgreicher ist als andere Tiertherapien mit domestizierten Tieren, wie Hund oder Pferd.

Betroffenenverbände stellen sich energisch gegen die Bauvorhaben in Nürnberg und Rügen. Sie wollen nicht als Feigenblatt für die kommerziellen Interessen von Delfinarienbetreibern herhalten. Maria Kaminski, Vorsitzende des Vereins „autismus e.V.“, lehnt Delfintherapien ab: „Was der Bundesverband in Absprache mit dem wissenschaftlichen Beirat ablehnt ist eine Delfintherapie, bzw. darauf zu hoffen, dass dadurch eine Heilung eintritt.“

Klare Worte findet auch der Verband „Aspies e.V. - Menschen mit Asperger-Syndrom“: „Viele autistische Menschen haben gerne Kontakt zu Tieren und bauen mit ihnen intensive Beziehungen auf. Doch Tiere sind keine Gebrauchsgegenstände wie eine Wärmflasche oder eine Badeente. [...] Nur von Freiheit und Gegenseitigkeit geprägte Beziehungen zwischen Menschen und Tieren halten wir für ethisch vertretbar.“

### Tiere massiv eingeschränkt

Klar ist hingegen, dass die Haltung für Delfine in Gefangenschaft mit massiven Einschränkungen für die Tiere verbunden ist. In freier Wildbahn schwimmen sie durchschnittlich 20 bis 30 Kilometer am Tag, erreichen Geschwindigkeiten von 48 km/h und tauchen bis zu 200 Meter tief. In Gefangenschaft haben Sie ein Becken von wenigen Quadratmetern, gefüllt mit künstlich

gechlortem Wasser. Ihr Sonarsystem, mit dem sie sich in Freiheit orientieren, wird ihnen in Gefangenschaft zum Verhängnis. Die ausgesandten Töne stoßen sofort auf Grenzen. Wie in einem Spiegelkabinett müssen sich die gefangenen Meeressäuger fühlen. In Freiheit leben die Delfine in großen Gruppen, den sogenannten Schulen. Das Sozialgefüge in diesen Gruppen ist sehr ausgeprägt. Delfine stützen ihre kranken Artgenossen und bringen sie so zum atmen an die Wasseroberfläche. Auch betätigen sie sich als Hebammen. Sie beschützen die werdende Mutter und stoßen das Neugeborenen an die Oberfläche. In Gefangenschaft bricht dieses hochentwickelte Sozialgefüge zusammen und reduziert sich auf ein allgemeines Mobbing. Die schwächsten Tiere werden unterworfen, gehetzt und tyrannisiert. Ihre Situation ist ausweglos. Sie können sich nicht verstecken, nicht fliehen. Eingesperrt mit ihren Widersachern leiden sie an Dauerstress. So verwundert es wenig, dass eine Studie der „International Marine Mammal Association“ zu dem Ergebnis gelangt, dass bei Großen Tümmlern die durchschnittliche Lebenserwartung in Freiheit deutlich höher ist als in Gefangenschaft.

*Tierschutzverbände aus ganz Deutschland haben sich zusammengeschlossen, um den Neu- und Ausbau von Delfinarien zu verhindern. Weitere Informationen darüber erhalten Sie von:*

**animal public e.V., Postfach 11 01 21, 40501 Düsseldorf, Tel.: 02 11/ 56 94 97 30, Fax: 02 11/ 56 94 97 32, [www.animal-public.de](http://www.animal-public.de), [info@animal-public.de](mailto:info@animal-public.de).**



Delfine schwimmen im Meer ca. 20 bis 30 Kilometer am Tag, im kleinen Becken ist das nicht möglich.



In Delfinarien finden regelmäßig fragwürdige Shows mit den Tieren statt.

# Kleinanzeigen

## Dies & Das



Suche das Buch „Das Tier auf der Schattenseite des Kreuzes“.  
Zahle gut! Telefon: 0 69/55 95 89,  
E-Mail: cincinella@gmx.de

## Online-Shops

**VIELE TOLLE GESCHENK-IDEEN!**  
[www.vegan-naturkosmetik-shop.de](http://www.vegan-naturkosmetik-shop.de)

**Naturparfüms aus Meisterhand**  
Aus kostbaren Pflanzen-Essenzen,  
ohne synthetische Zusatzstoffe.  
Jeder Duft wird von Hand herge-  
stellt – für alle, die das Besondere  
lieben. [www.Nebelduft.de](http://www.Nebelduft.de)

### [www.Chileman.eu](http://www.Chileman.eu)

#### Honig & Öle aus Chile

100 % Naturrein  
Hasel-Mandel-Walnussöl  
Avocadoöl auch Kosher  
BIO Honig & Marmelade  
021 75/97 99 36

### [www.vegane-zeiten.de](http://www.vegane-zeiten.de)

der Onlineshop für lederfreie,  
vegane Schuhe (mit Direktverkauf  
„Bio & Co“ – Engelbertstr. 51  
50674 KÖLN)  
Tel.: 02 21/ 42 04 230

### 100 % Naturkosmetik

[www.vegane-provida-zeiten.de](http://www.vegane-provida-zeiten.de)

### [www.naturkosmetik-erleben.com](http://www.naturkosmetik-erleben.com)

Tel. 0 57 41- 30 14 23  
**10 % für Neukunden**

### [www.veganversand.at](http://www.veganversand.at)

### [www.franks-veda-shop.com](http://www.franks-veda-shop.com)

Ayurved. Lebensmittel &  
Gewürzversand.etc.  
Franks Spice- & Franks Veda Shop  
Buchweg 59  
59846 SÜNDERN  
Tel: 0 29 33/ 92 23 70  
Fax: 0 29 33/ 92 23 73  
E-mail: [info@ayurveda-gewuerze.de](mailto:info@ayurveda-gewuerze.de)

## Weiterbildung

### Neue Berufe – Neue Chancen

**Gesundheitsberater/in**  
**Heilpraktiker/in**  
**Psychologische/r Berater/in**  
**Tierheilbehandler/in**  
**Fitness- und Wellnesstrainer/in**  
Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit  
Wochenendseminaren in vielen Städten.

Impulse e. V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal  
Tel.: 0202/73 95 40 · [www.Impulse-Schule.de](http://www.Impulse-Schule.de)

## Kontakte

**Vegetarierin, 38, Bankkauffrau,**  
gesundheitsbewusst, häuslich,  
fahre viel Fahrrad, mache gerne  
einen Stadtbummel, isoliert lebend,  
da außer im Beruf ohne Kontakt,  
sucht auf diesem Weg (Brief-)  
kontakt.

Alexandra Utsch, Schwanheimer  
Str. 93, 64625 Bensheim.

**Hibiskus, attraktiv, w 49** möchte  
mit gleichges., ganzheitlich  
denkenden w/m 45–53 und DIR, in  
HH, Süddt., A, CH, I, E, kochen  
und genießen. Life pur! Mag Kino,  
Kultur, Radeln, Natur, Tiere, Natur-  
heilkunde, gärtnern, segeln, uvm.  
Plane eine berufliche und Orts-  
veränderung in ca. 1 Jahr.  
Eine schöne weihnachtliche Zeit  
wünscht euch hibiska@gmx.de

**Frau (32, Veget.)** sucht Mann für  
warmherzige, ehrliche Partner-  
schaft, zum Reden, Natur genießen,  
um gemeinsam einen Weg zu  
gehen und dabei auch kleinen  
Fußen Wegbereiter zu werden, ein  
liebevolls Zuhause zu schaffen.  
[haette-germ-post@web.de](mailto:haette-germ-post@web.de)

**Buddhistin, 45, aber jung ge-**  
blieben (!), verheiratet, 2 „Kids“  
(18, 14), alle Vegetarier aus Lust  
und Überzeugung, vielseitige Inte-  
ressen, 1000 Hobbies, sucht Brief-  
kontakte zu (gebundenen), gerne  
spirituell ausgerichteten Menschen,  
Vorabkontakt: [elektra2006@gmx.net](mailto:elektra2006@gmx.net),  
Antwortgarantie!

**Oleander, attraktiv, 48,** möchte  
mit gleichgesinnten Freundinnen,  
Dir, 45–52 – in HH, Süddt., A, CH,  
I, E – kochen und genießen.  
Life pur! Mag Kino, Kultur, Radeln,  
Natur, Tiere, gärtnern, segeln uvm.  
Freue mich auf Eure Mails. Gruß  
[oleandera@gmx.net](mailto:oleandera@gmx.net)

**Sie, 54,** möchte Kontakte (schriftl.,  
telefon., persönlich) zu Vegetariern  
(m. od. w.) oder spirituellen  
Menschen. Tel. 05 31/7 07 30 60

**Kreative, aktive & sportliche Sie,**  
40 J., NR, NT, 172 cm, 63 kg,  
kocht und lehrt nach Ayurveda,  
Coach für Ernährung, Bewegung &  
Entspannung, Meditationen mit  
den 5 Riten, sucht Ihn (zw. 38–48J)  
zum geistigen & praktischen Erfah-  
rungsaustausch. Raum München.  
Kontakt: [info@dinkelmed.de](mailto:info@dinkelmed.de) oder  
01 70- 838 99 61

## Stammtische

**Bamberg** – jeden ersten Mittwoch  
im Monat ab 20 Uhr trifft sich der  
„Verein Menschen für Tierrechte  
Bamberg e.V.“ im vegetarischen  
Restaurant Kürbiskern in Bamberg,  
Kunigundenruh 1 – Nähe Bahnhof  
– Kontakt: [webmaster@tierrechte-bamberg.de](mailto:webmaster@tierrechte-bamberg.de)

**Göttingen – Herzlich willkommen**  
in unserer netten Gruppe! Nähere  
Informationen unter  
Telefon: 0 55 03/ 38 08

**Hannover/Vegetarier-Stammtisch.**  
Bei Interesse Birgit Jörns anrufen.  
Telefon 0 50 32/ 65 102 oder  
01 75/ 83 39 982

### **Vegetarischer/vegane**

**Stammtisch** in Nürnberg trifft sich  
jeden 3. Samstag im POLIDORI,  
Johannisstraße 40,  
Kontakt über Telefon 9 40 26 05

**Wiesbaden/Hofheim Vegetarier-**  
**Stammtisch** 1x monatl. Termine  
nach Absprache  
Telefon: 061 26/58 44 83  
E-Mail: [Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de](mailto:Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de)

### **A-4780 Schärding/Inn**

(befindet sich an der österreichi-  
schen-bayrischen Grenze bei Pas-  
sau). Vegetarischer Stammtisch je-  
den Montag im Monat (Feiertage  
mit eingeschlossen). Jeder Interes-  
sierte ist herzlich willkommen! Treff-  
punkt: Café-Restaurant Orangerie  
um 19 Uhr Kontakt: Eva Kubai,  
Tel: 0043/7712-35704

### **Vilshofen a.d. Donau**

**Vegetarischer/Vegane**  
**Nichtraucher-Stammtisch** bunt  
gemischte Gruppe geistige,  
ethische Gespräche (Tierschutz,  
Tierrechte). Ausflüge, Radtouren,  
Schiffsfahrten, Kunst u. Krempel,  
nettes Miteinander. 1 x monatlich  
oder spontan öfter. Kontakt Tel.  
0 85 41/96 77 36 (abends).

**Stuttgart: Vegetarier-Stammtisch**  
von und für TierrechtlerInnen.  
1x monatlich donnerstags im Iden.  
Kontakt über HP.  
[Gernbacher@web.de](mailto:Gernbacher@web.de)  
Tel. 07 11/25 66 601

**Kreis Ludwigsburg** – Wer hat Lust  
mit uns (37 und 39) einen  
Vegetarier-Stammtisch zu  
gründen? Wir suchen nette Leute  
zum gemeinsamen Austausch.  
Bitte melden unter 01 74/917 18 11

**Vegi-Info-Treff Hamburg,** an  
jedem ersten Mittwoch im Monat  
ab 19 Uhr, Cafe Koppel, Koppel  
66, 20099 Hamburg (Nähe Hbf.)  
und an jedem dritten Mittwoch  
im Monat ab 19 Uhr im  
Restaurant Ohari, Landwehr 63  
(direkt an der S-Bahnstation  
Landwehr), Kontakt: **Thomas  
Schönberger (040/2193590)**

**Wir treffen uns jeden Monat** zu  
Gesprächen, Vorträgen oder  
Ausflügen. Bitte nehmen Sie  
Kontakt auf mit Johannes Starke,  
Fuchsbergerstr. 23, **06120 Halle.**  
Tel: 03 45/55 07 414

**OWL: Netzwerk Tierrechte OWL**  
trifft sich am 2. Sonntag des Monats in  
Bielefeld, 14.00 in der Bürgerwache  
am Siegfriedplatz.  
Kontakt: Niels Drewes (0521/3295510)  
oder [info@tierrechte-owl.de](mailto:info@tierrechte-owl.de).

**Mannheim: Vegetarier-Treffen**  
Jeden 1. Montag im Monat um 19.30  
Uhr in Heller's Restaurant, N7.13.  
Infos über Peter Temmer,  
Tel. 0621/18 15 415

**Der Arbeitskreis Ehrfurcht** vor dem  
Leben trifft sich jeden letzten  
Dienstag um 20 Uhr im  
Erasmushaus, Belthlestr. 40,  
Tübingen, mit Ausnahme der Monate  
Juli, August und Dezember.

**Mühlacker** – Vegan-Treffen, jeden  
1. Freitag im Monat um 19 Uhr im  
veganen Restaurant  
Sehnsuchtsküche, An der  
Wasserhalde 1 (Reiterhof).  
Kontakt: Volker Dunz,  
E-Mail: [post@volker-dunz.de](mailto:post@volker-dunz.de)

**Gemeinschaft in der Eifel**  
Neugründung!! Alle sind unzu-  
frieden, wir ändern was. Leben und  
arbeiten in Gemeinschaft,  
Genossenschaftsmodell  
Kapitaleinsatz erforderlich.  
Info [www.die-weite.de](http://www.die-weite.de) oder  
0 24 43/31 06 361

**Bremen - Vegetarier/**  
VeganerStammtisch für Tierrechtler  
jeden 3. Dienstag im Monat ab  
19 Uhr. Kontakt Tel.: 0 42/63 41 85

**Karlsruhe** – Vegetarier-Veganer-  
Treffen 1 Mal im Monat,  
Tel. 07 21/2 03 84 68



## Tiere

### Endlich! [www.tierrechts-foren.de](http://www.tierrechts-foren.de)

– die Alternative  
Wenn auch Du Dich vom Tierrechts- und Vegan-Kommerz losreißen möchtest, neue Ideen hast, Kritik schreiben möchtest, die woanders gelöscht wird – in den [www.tierrechts-foren.de](http://www.tierrechts-foren.de) findest Du einen Platz der Offenheit. Die Moderation wird im Kollektiv betrieben – Du willst dabei sein? Melde Dich bei uns. Du erreichst uns unter E-Mail: [Moderatorin@tierrechts-foren.de](mailto:Moderatorin@tierrechts-foren.de) Was wir mögen? Vegetarismus, Offenheit, Idealismus und auch eine Portion Humor. Was wir nicht mögen? Faschistinnen, Sexistinnen und ähnliches.

### [www.tierrechtsbewegung.org](http://www.tierrechtsbewegung.org)

Europaweite Online-Petition seit 11/2003 im Internet. Bitte mitmachen und verbreiten helfen – auch EU-weit. Thema: Sogenannte „Mastkaninchen“. C/o TRB e.V., Postfach 2147, D-26414 Schortens.

### [www.tierhilfecostablanca.de](http://www.tierhilfecostablanca.de)

Auf unserer Auffangstation leben über 60 Hunde. Alle brauchen tierärztliche Betreuung und täglich einen vollen Napf. Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende, das Überleben der Tiere zu sichern! DANKE! Infos über uns im Internet oder telefonisch unter Tel. 0041 (0) 79 3998918 abends.



Rebecca Immanuel & Christoph M. Ohrt

Helfen Sie mit:  
Spendenkonto: 6 116 800 000  
Stichwort: Edles Anliegen  
Weberbank BLZ 101 20100  
Weitere Informationen  
Tel. 030/26 39 4-0  
[www.stiftung-naturschutz.de](http://www.stiftung-naturschutz.de)



stiftung  
naturschutz  
berlin

„Edel das Anliegen & Star(c)k der Auftritt!“  
Wir unterstützen  
die Stiftung  
Naturschutz Berlin“

## „Guten Appetit, aber bitte ohne uns!“

Mehr Infos bei:  
**VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.**  
Postfach 1136, 21383 Amelinghausen  
Tel. + Fax: 040/57 14 84 55  
[www.vegetarische-initiative.de](http://www.vegetarische-initiative.de)



## Urlaub Inland

### Vegetarisches Gästehaus im Allgäu

Info unter Tel.: 0 83 26/12 11 oder  
[www.gaestehaus-rita.de](http://www.gaestehaus-rita.de)



**Mit viel Gesundheit verwöhnen lassen!** Ausspannen-Regenerieren-sich **Wohlfühlen.** Leckere Vollwertküche \* Kur Abteilung – Einzigartige Wellness-Angebote – Entschlackungs- und Schlankheits-Kuren \* beh. Freibad \* Hallenbewegungsbad \* Whirlpool \* Fitneß-Training \* Sauna \* gemütl. Haus am Wald. Weihnachten geöffnet! VP ab € 44,- Info-Paket anfordern bei: **Kur-Landhaus Hitzelrode, 37276 Meinhard (Hessen) Tel./Fax: 05651/ 5711, [www.naturhotel.de](http://www.naturhotel.de)**

**400 Fasten-Wanderungen überall!**  
Gesundheitsfördernd. Wo. ab 300 EUR  
T/F 0631 - 4 74 72, [fastenzentrale.de](http://fastenzentrale.de)

### Meditatives Fasten & Yoga an der Ostsee

unter ärztlicher und psychologischer Leitung vom 7.-15.3.2008.  
[www.meditativ-fasten.de](http://www.meditativ-fasten.de)  
Telefon 03 82 03-74 39 74

### Traditionelle Ayurvedakuren,

Seit 1994 in Deutschland, erfahrenes Team, idyllische Lage, 14 Tage 1820 €, AUM-Kurzentrum für Ayurveda, Römerstr. 1, **74629 Pfedelbach**, Telefon: 07949/590  
[www.ayurvedakuren.com](http://www.ayurvedakuren.com)

## Urlaub Ausland

### Ferienwohnungen Tessin-Lago Maggiore-Comersee-Luganersee

Gratiskatalog oder Online buchen!  
Tel: 00 41 / 91 73 011 71, [www.holap.ch](http://www.holap.ch)

### ITALIEN – ABRUZZEN:

Baden und Berge, 3 Ferienapp. im Naturschutzgebiet bei Atri (Nähe Pescara, Adria 13 km), Tiere willkommen, [www.nidodeicalanchi.eu](http://www.nidodeicalanchi.eu) – Tel.: 00 39-339-744 11 33



## Kleinanzeigencoupon Vegetarisch FIT!

Bitte veröffentlichen Sie nachstehende Anzeige in der nächsten Ausgabe von Vegetarisch FIT!

### PRIVAT:

- ☐ Private Kleinanzeige (keine Vermietungen und Verpachtungen) ohne Foto kostenlos (**max. 1 Anzeige pro Ausgabe**).
- ☐ Private Kleinanzeige mit einem Foto € 15,00 (**jedes weitere Foto ebenfalls € 15,00**). Fotos und Dias können nur mit frankiertem Rückumschlag zurück gegeben werden.

Alle angegebenen  
Preise zzgl. MwSt.

### GEWERBLICH:

- ☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen (**Mindesthöhe 15 mm**) zum mm-Preis von € 1,30 **bis auf Widerruf (kein Rabatt möglich)**
- ☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen – siehe oben – **bis auf Widerruf**  
Für Veröffentlichungen mit Foto zusätzlich € 1,05 je mm (Mindesthöhe 20 mm).

Text:

---

---

---

---

---

---

---

---

### Abbuchungsauftrag - nur Bankabbuchung möglich:

Bank: \_\_\_\_\_ BLZ: \_\_\_\_\_ Kto.-Nr.: \_\_\_\_\_  
Auftraggeber/Absender: \_\_\_\_\_  
Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Coupon ausfüllen und absenden an: **PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH**  
Anzeigenservice  
Postfach  
70731 Fellbach

Ansprechpartner: **Nina Oberbeck**  
Tel.: 07 11 / 52 06 - 289  
Fax: 07 11 / 52 06 - 223  
Email: [oberbeck@fachschriften.de](mailto:oberbeck@fachschriften.de)

**Vegetarisch  
FIT!**

# Rezeptverzeichnis VF 01/2008

	Seite	ovo-lacto-vegetarisch	lacto-vegetarisch	vegan	schnelle Zubereitung	kcal/kJ pro Portion
<b>Salate &amp; Dips</b>						
Papaya-Gurken-Salat mit Mozzarella	23		✓		✓	163/ 685
Römersalat mit scharfer Blaubeer-Salsa	51		✓			235/ 981
Waldorfsalat	17	✓				
Zwiebelsalat mit Liebstöckel	31			✓	✓	146/ 609
<b>Kleine Gerichte &amp; Suppen</b>						
Ananaskompott mit Meerrettich	23		✓			77/ 323
Bananen-Gewürzsüppchen	19		✓			536/1143
Cremiges Selleriepüree	17		✓			
Gebackener Ziegenkäse	30		✓		✓	245/1027
Gebratener Sellerie	17		✓			
Gefüllte Spitzpaprika Asia	51		✓			284/1188
„Handkäse mit Musik“	32		✓			249/1037
Herzhafte Gemüse-Muffins	52	✓			✓	99/415**
Käsesuppe mit Röggelchen-Croûtons	11	✓				693/2901
Pitataschen mit Pfeffersoße	52		✓		✓	472/1975
Tomatencremesuppe mit Kräuter-Cranberry-Pesto	39			✓	✓	479/2011
Zwiebel-Pickles	29			✓		124/ 519
Zwiebelsuppe	29		✓		✓	208/ 873
<b>Hauptgerichte</b>						
Asiatisches Curry-Sprossen-Gemüse	58			✓	✓	289/1213
Bunter Reis	39			✓	✓	530/2225
Einkorn mit gebratenem toskanischem Gemüse	41			✓		489/2044
Einkorn mit Tofu-Gemüse-Spieß	41			✓		644/2667
Exotisches Curry	19			✓	✓	448/1879
Gebratener Tofu	41			✓		493/2064
Gemüsenudeln	31		✓		✓	483/2014
Gemüsewok mit Sesam	41			✓	✓	290/1215
„Hawaiianischer“ Curryreis	20			✓	✓	339/1429
Kartoffel- und Wildpilz Millefeuille	7			✓		340/1425
Kochbananen mit Ananas und Spinat	20			✓		343/1433
Pfannkuchen mit Spinatfüllung	26	✓			✓	
Polenta Ravioli an Rote Bete	37	✓				794/3324
Sauerkrautpizza	53		✓			501/2092
Schupfnudel-Kraut-Gröstl an Zwiebelsalat	12	✓				646/2706
Spinat auf orientalische Art	22		✓		✓	480/2009
Tagliatelle in Spinat-Erdnuss-Soße	30		✓		✓	714/2988
Tofu-Pfanne mit Mango und Zuckererbsen	21			✓	✓	380/1600
Überbackener Chicorée mit Gemüse	61		✓			
Zwiebel-Tarte	32	✓				626/2621
<b>Desserts, Getränke &amp; anderes Süßes</b>						
Bratäpfel mit Nussfüllung und Zimtsahne	56		✓			520/2183
Exotisches Ananas-Chutney	22			✓		566/2371**
Heiße Schoko-Mokka-Puddings	57	✓				639/2675
Ofenschlupfer mit Quitten und Schokosoße	57	✓				796/3329
Topfenknödel mit Apfel-Walnuss-Kompott	13	✓				497/2082

ovo-lacto-vegetarisch = mit Eiern und Milchprodukten; lacto-vegetarisch = nur mit Milchprodukten; vegan = ohne Eier und Milchprodukte sowie ohne Honig hergestellt; schnelle Zubereitung = in einer halben Stunde fertig; \* = kcal/kJ gesamt; \*\* = kcal/kJ pro Glas/Stück; \*\*\* = kcal/kJ pro 100 g



## VORSCHAU

# Vegetarisch fit! im Februar

**AB 15.01.2008 AM KIOSK**

### Raffiniert kombiniert

Süß & herzhaft, sauer und bitter – tolle Gerichte mit Obst, Früchten und verschiedensten Aromen



**Für Suppenkasper**  
Pfliffige Suppen für Kinder

**Knödel, Kaiserschmarrn & Co.**  
Alte Klassiker neu erfunden

**Kochschule: Falafel**  
Kichererbsenbällchen Step-by-Step zubereitet

**Heilpflanzensäfte**  
Von Artischocke bis Scharfgarbe – naturreine Säfte und ihre Wirkung

## Weitere Themen

### So lecker

Smoothies – die neue Generation  
Fruchtgetränke

### Süßlupine

Hochwertiger, pflanzlicher  
Eiweißlieferant

### Fruchtige Zitrusküche

Aromatisch, frische Gerichte mit  
Grapefruits, Limetten und Zitronen

### Herstellerverzeichnis

Asa Selection, 56203 Höhr-Grenzhausen, Fax: 0 26 24/ 1 89 36, [www.asa-selection.com](http://www.asa-selection.com), [kontakt@asa-selection.com](mailto:kontakt@asa-selection.com)  
Arzberg-Porzellan GmbH, Fabrikweg 41, 95706 Schirmding, Tel.: 0 92 33/ 40 30, Fax: 0 92 33/ 40 31 22, [www.arzberg-porzellan.com](http://www.arzberg-porzellan.com), [www.arzberg-shop.de](http://www.arzberg-shop.de), [info@arzberg-porzellan.de](mailto:info@arzberg-porzellan.de)  
Car-Selbstbaumöbel, Gutenbergstr. 9 a, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel.: 0 41 93/ 7 55 50, Fax 0 41 93/ 75 55 15, [www.car-moebel.de](http://www.car-moebel.de), [office@car-moebel.de](mailto:office@car-moebel.de)  
Emsa GmbH, Grevenener Damm 215-225, 48282 Emsdetten, Tel.: 0 25 72/ 1 30, Fax: 0 25 72/ 1 32 22, [info@emsa.de](mailto:info@emsa.de)  
Guzzini Fratelli Deutschland GmbH, 50999 Köln-Rodenkirchen, Tel. 02 23/6 89 69 64, [www.fratelliguzzini.com](http://www.fratelliguzzini.com)  
Ihr Ideal Home Range, Höger Damm 4, 49632 Essen/Oldbg., Tel.: 0 54 34/ 8 11 33, Fax: 0 54 34/ 81 55, [www.idealhomerange.com](http://www.idealhomerange.com), [info@ihr-online.de](mailto:info@ihr-online.de)

Ikea Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau, Tel.: 0 18 05/ 35 34 35, [www.ikea.de](http://www.ikea.de), [AUSK@memo.ikea.com](mailto:AUSK@memo.ikea.com)  
Jm.packdesign, Willy-Messerschmitt-Straße 5, 50126 Bergheim, [www.jm-packdesign.de](http://www.jm-packdesign.de), Tel: 0 22 71/ 67 92 12, Fax: 0 22 71/ 67 92 18  
Koziol ideas for friends, Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach, Tel.: 0 60 62/ 60 40, Fax: 0 60 62/ 60 42 65, [www.koziol.de](http://www.koziol.de)  
Leonardo, Postfach 1354, 33003 Bad Driburg/Herste, Tel.: 0 52 53/ 8 60, [www.leonardo.de](http://www.leonardo.de), [contact@leonardo.de](mailto:contact@leonardo.de)  
Hartmut Räder Wohnzubehör GmbH & Co.KG, Kornhapener Str. 126, 44791 Bochum, Tel.: 02 34/ 95 98 70, Fax 02 34/ 59 45 19 [www.raeder.de](http://www.raeder.de), [info@raeder.de](mailto:info@raeder.de)  
Ritzenhoff & Breker GmbH & Co. KG, Industriestr. 21, 33014 Bad Driburg, Tel.: 0 52 53/ 97 70, [info@ritzenhoff-breker.de](mailto:info@ritzenhoff-breker.de)

Sagaform GmbH, Uferstraße 14 a, 96489 Niederfüllbach/Coburg, [www.sagaform.de](http://www.sagaform.de), [info@sagaform.de](mailto:info@sagaform.de)  
Scheurich GmbH & Co. KG, Gottlieb Wagner-Straße, 63924 Kleinheubach/ Main, Tel. 0 93 71/ 50 70, [www.scheurich.de](http://www.scheurich.de), [info@scheurich.de](mailto:info@scheurich.de)  
Villeroy & Boch AG, Saarstraße, 66693 Mettlach, Tel.: 0 68 64/ 8 10, [www.villeroy-boch.com](http://www.villeroy-boch.com)  
Waechtersbacher Keramik, Fabrikstraße 12, 63636 Brachtal, Tel.: 0 60 53/ 80 10, Fax: 0 60 53/ 52 04 [www.waechtersbach.com](http://www.waechtersbach.com), [info@waechtersbach.com](mailto:info@waechtersbach.com)  
Wmf Württembergische Metallwarenfabrik AG, Eberhardstraße, 73309 Geislingen, Tel.: 07331/251, Fax: 07331/45387, [www.wmf.de](http://www.wmf.de), [info@wmf.de](mailto:info@wmf.de)  
Zwilling J.A. Henckels AG, Grünewalder Strasse 14-22, 42657 Solingen, Tel.: 0 2 12/ 88 2 0  
Fax : 02 12/ 88 23 00, [www.zwilling.com](http://www.zwilling.com), [info@zwilling.com](mailto:info@zwilling.com)

Illustration: Tajianna Hauptmann

Einmalig  
würzig und knusprig

**MAYKA**

**STICKS**  
aus dem Schwarzwald

From the Black Forest • Du bist Wald Mann

**MAYKA**

**schmeckt natürlich**

MAYKA Naturbackwaren GmbH, D-79418 Schliengen

BREZEL • STICKS • CHIPS • POPCORN